JUMP - TRAMPOLIN MIT SICHERHEITSNETZ

TRAMPOLINE AVEC FILET DE SÉCURITÉ

TRAMPOLINO CON RETE DI SICUREZZA

UGRÓASZTAL BIZTONSÁGI VÉDŐHÁLÓVAL

PROŽNA PONJAVA Z ZAŠČITNO MRŽEO

Gartentrampolin mit 3 m Durchmesser

Art.-Nr.: 33986
N° Art.: 33986
Art. n°: 33986
Cikkszám: 33986
Št. artikla.: 33986

AT CH

Montageanleitung
Bedienungsanleitung
Trainingsanleitung

Seite 2

Istruzioni per il montaggio
Istruzioni per l'uso
Istruzioni per l'allenamento

Pagina 30

Manuel de montage
Manuel d'utilisation
Manuel d'entraînement

Page 16

HU

Összeállítási útmutató
Használati útmutató
Tréning útmutatások

oldal 45

SLO

Navodilo za montažo
Navodilo za uporabo
Navodilo za vadbo

strani 61

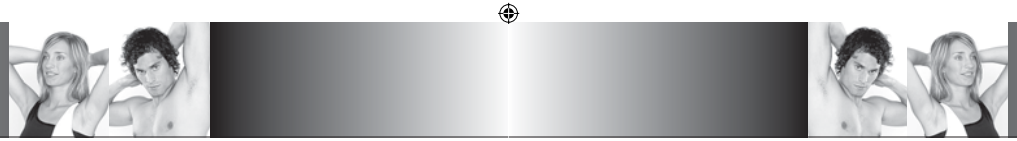
TÜV Rheinland Product Safety

GS geprüfte Sicherheit

04/2008

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 76-1

20.12.2007 13:46:42 Uhr



Allgemeines

Sicherheitsanweisungen für das Trampolin . . . 3
Warnhinweise . . . 3
Verpackung . . . 3
Entsorgung . . . 3
Einleitung . . . 4
Sicherheitshinweise . . . 4
Platzierung des Trampolins . . . 4

Montage Trampolin

Montageanleitung . . . 5
Teileliste . . . 5
Schritt 1: Aufbau des Rahmens . . . 6
Schritt 2: Montage der Abstützung . . . 6
Schritt 3: Montage der Querteile . . . 6
Schritt 4: Montage des Sprungtuchs . . . 6–7
Schritt 5: Anbringen der Sicherheitsplakette . . . 8
Schritt 6: Montage des Rahmenschutzes . . . 8

Montage Trampolin-Sicherheitsnetz

Ausrüstung . . . 9
Teile . . . 9
Schritt 1 . . . 10
Schritt 2 . . . 10
Schritt 3 . . . 10
Schritt 4 . . . 10
Schritt 5 . . . 10
Schritt 6 . . . 10

Trainingsanleitung

Die richtige Verwendung des Trampolins . . . 11
Unfallgefahren . . . 11–12
Sicherheitshinweise, um die Unfallgefahr zu verringern . . . 12
Training mit dem Trampolin . . . 12–13
Grundsprünge auf dem Trampolin . . . 13

Was Sie sonst noch wissen sollten

Pflege und Wartung . . . 14
Situationen mit Wind . . . 14
Transport des Trampolins . . . 14
Service . . . 14
Garantie . . . 15
Garantiekarte . . . 15

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise, zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

SICHERHEITSANWEISUNGEN FÜR DAS TRAMPOLIN

SPRINGER:

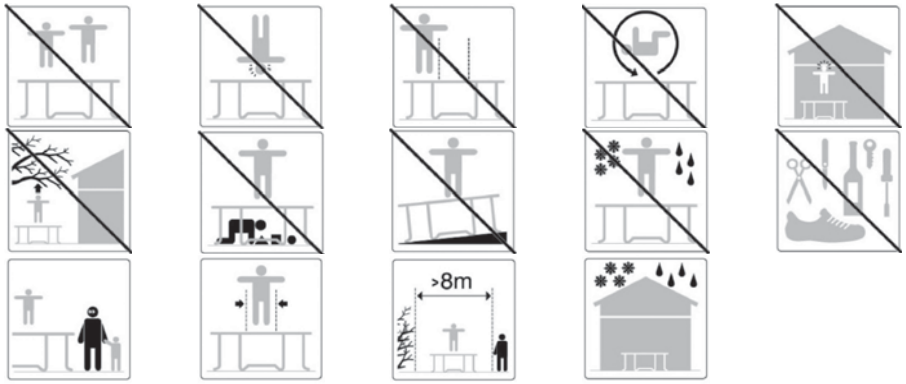
- → Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.
- → Legen Sie alle harten und scharfen Gegenstände ab, bevor Sie das Trampolin verwenden.
- → Das Auf- und Absteigen sollte kontrolliert und vorsichtig erfolgen. Springen Sie niemals auf das Trampolin oder von dem Trampolin herunter. Verwenden Sie dieses niemals als Vorrichtung, um auf oder in andere Objekte zu springen.
- → Lernen Sie zunächst die Grundsprünge und beherrschen Sie diese, bevor Sie schwierigere Sprünge versuchen. Lesen Sie den Abschnitt Grundtechniken, um zu erfahren, wie man die Grundsprünge ausführt.
- → Um Sprünge abzubrechen, beugen Sie die Knie, wenn Sie mit Ihren Füßen auf der Matte landen.
- → Achten Sie jederzeit auf einen kontrollierten Sprung. Ein kontrollierter Sprung ist dadurch gekennzeichnet, dass Sie auf dem gleichen Ort landen, von dem Sie lossprangen. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl haben, dass Sie die Kontrolle verlieren, dann brechen Sie das Federn ab.
- → Springen oder federn Sie nicht über einen längeren Zeitraum oder während mehrerer Sprünge zu hoch.
- → Behalten Sie stets das Sprungtuch in Ihrem Blickfeld, um Unfälle zu vermeiden.
- → Es sollte sich niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin befinden.
- → Es sollte Sie stets ein Übungsleiter beaufsichtigen, wenn Sie sich auf dem Trampolin befinden.

ÜBUNGSLEITER:

Machen Sie sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitshinweisen vertraut. Um Verletzungen vorzubeugen bzw. die Verletzungsgefahr zu vermindern, sorgen Sie für die Einhaltung aller Sicherheitsanweisungen und stellen Sie sicher, dass die Springer die Grundsprünge lernen, bevor Sie mit fortgeschrittenen Sprüngen beginnen.

- → Alle Springer müssen überwacht werden, ganz gleich welche Fähigkeiten sie haben oder wie alt sie sind.
- → Das Trampolin sollte niemals verwendet werden, wenn es feucht, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Überprüfen Sie das Trampolin vor der Benutzung.
- → Achten Sie darauf, dass sich keine Objekte in direkter Nähe des Trampolins, das heißt über, unter, auf oder neben dem Trampolin, befinden.
- → Sorgen Sie für eine sichere Verwahrung des Trampolins, um unsachgemäße und unbeaufsichtigte Benützung zu verhindern.

WARNHINWEISE!



GEEIGNET FÜR KINDER AB 6 JAHREN!

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 2-3 20.12.2007 13:46:45 Uhr

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie dieses Trampolin benutzen, lesen Sie bitte alle Informationen dieser Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Wie bei jeder Art sportlicher Freizeitgestaltung, können sich die Benutzer verletzen. Um das Unfallrisiko zu vermindern, stellen Sie bitte sicher, dass die folgenden Sicherheitsanweisungen und -hinweise eingehalten werden:

→ Unzweckmäßige Verwendung oder Missbrauch dieses Trampolins ist gefährlich und kann ernsthafte Schäden verursachen.

→ Trampoline sind Schleudervorrichtungen, die den Benutzer in ungewohnte Höhen stoßen, und eine Vielzahl von ungewohnten Verrenkungen auslösen.

→ Überprüfen Sie das Trampolin vor der Benutzung stets darauf, ob die Matte abgenutzt ist, bzw. einzelne Teile lose sind oder fehlen.

→ Diese Gebrauchsanleitung enthält Hinweise für fachgerechten Zusammenbau, Pflege und Wartung des Produktes, Sicherheitshinweise, Warnungen sowie Hinweise zu den richtigen Sprungtechniken. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen sollten diese Hinweise durchlesen und sich mit ihnen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin verwendet, muss sich seinen eigenen Grenzen bezüglich der Durchführung bestimmter Sprünge mit dem Trampolin bewusst sein.

Warnung!

Niemals mehr als eine Person (gleichzeitig) auf dem Trampolin! Mehrere Springer erhöhen das Risiko von Verletzungen, wie Brüche im Kopf- bzw. Nackenbereich, der Beine und Verletzungen der Wirbelsäule.

Vollziehen Sie keine Saltos (Flips) weil dies das Risiko erhöht, auf dem Kopf oder Nacken zu landen! Bei einer Landung auf dem Kopf oder Nacken kann es zu schweren Verletzungen mit evt. Todesfolge kommen!

VOR BEGINN DES TRAININGS SOLLTE EIN ALLGEMEINER FITNESSCHECK VON IHREM ARZT DURCHGEFÜHRT UND EVENTUELLE HERZ-, KREISLAUF- ODER ORTHOPÄDISCHE PROBLEME ABGEKLÄRT WERDEN.

PLATZIERUNG DES TRAMPOLINS

Über dem Trampolin muss ein Freiraum von mindestens 7,3 m bestehen. Stellen Sie sicher, dass sich in der Umgebung des Trampolins keine gefährlichen Gegenstände, wie Äste, Stromkabel, Wände, Zäune, verschiedene Freizeitobjekte, wie Schaukeln oder Schwimmbädern etc. befinden.

Um das Trampolin sicher benutzen zu können, beachten Sie bei der Wahl des Standortes bitte die folgenden Hinweise:

→ Stellen Sie sicher, dass es auf einer ebenen Fläche aufgebaut wird

→ Sorgen Sie dafür, dass der Platz ausreichend beleuchtet ist

→ Dass sich unterhalb des Trampolins keine Gegenstände oder Bodenunebenheiten befinden.
BEI NICHTBEACHTUNG DIESER RICHTLINIEN ERHÖHT SICH DAS VERLETZUNGSRISIKO!

MONTAGEANLEITUNG

Um das Trampolin zusammenzubauen, brauchen Sie ein Spezialwerkzeug, um die Federn einzuspannen, die diesem Produkt beiliegen. Für Zeiträume, in denen das Trampolin nicht genutzt wird, kann es einfach zerlegt und gelagert werden. Bitte lesen Sie die Montageanleitung aufmerksam durch bevor Sie mit der Montage des Produktes beginnen.

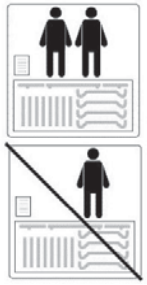
VOR DEM ZUSAMMENBAU:
Den Montageschritten liegen die Bezeichnungen und Nummern zugrunde, um Ihnen den Vorgang zu vereinfachen. Diese sind aus der Teileliste ersichtlich. Stellen Sie sicher, dass Sie über alle angeführten Teile verfügen. Sollten Sie feststellen, dass Teile fehlen, kontaktieren Sie das Serviceteam.

Um etwaige Verletzungen an Ihren Händen während der Montage zu vermeiden, schützen Sie Ihre Hände bitte durch Handschuhe.

TEILELISTE TRAMPOLIN

Bitte beachten Sie die dieser Anleitung beiliegende Aufstellung des Lieferumfangs!

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Sprungtuch, mit V-Ringen versehen	1
2	Rahmenschutz, 33 cm breit	1
3	Querteil mit Beinmuffen	4
4	Querteil	4
5	Unterteil	4
6	Vertikale Verlängerung für die Beine	8
7	Feuerverzinkte Federn	64
8	Plakette mit Sicherheitshinweisen	2
9	Werkzeug für das Spannen der Federn	1



Vergessen Sie nicht, während der Montage Handschuhe zu tragen, um Verletzungen (Quetschungen) zu vermeiden. Für den Zusammenbau des Trampolins werden mindestens zwei erwachsene Personen benötigt.

Die Teileliste für das Sicherheitsnetz finden Sie auf Seite 9.

Lieferumfang:

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

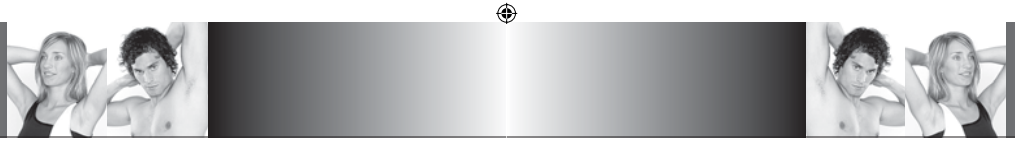
Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage- und Trainingsanleitung beilegen.

Bei technischen Auskünften oder Anregungen zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte telefonisch an unsere Serviceabteilung oder schicken uns eine E-Mail.

→ Telefon:
Österreich: 0800/808014 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
Schweiz: 0800/116688 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
→ E-Mail:
Österreich: office@rc-sportgeraete.de
Schweiz: swiss@rc-sportgeraete.de
→ Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Trampolin mit Sicherheitsnetz • Art. Nr.: 33986

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 4-5 20.12.2007 13:46:46 Uhr



Schritt 1: Aufbau des Rahmens

Sie benötigen 20 Stahlrohre in verschiedenen Größen und Formen, wie aus untenstehender Aufstellung (siehe 2.) hervorgeht. Teile mit gleicher Teilenummer sind exakt identisch, und können somit beliebig eingesetzt werden. Um die einzelnen Rohre zu verbinden, stecken Sie die schmale Seite des einen Teiles in die breite Seite des anderen. Die Teile werden »Verbindungspunkte« genannt.

1. Legen Sie alle Rahmenteile, wie abgebildet, in einem Kreis aus (siehe Abb. 1).
2. Sie sollten über die folgenden Teile verfügen:

Querteile (Teil-Nr. 4)	4 Stück
Querteil mit Beinmuffen (Teil-Nr. 3)	4 Stück
Unterteil (Teil-Nr. 5)	4 Stück
Vertikale Verlängerung für die Beine (Teil-Nr. 6)	8 Stück

Schritt 2: Montage der Abstützung

1. Schieben Sie alle Verlängerungen (6), wie abgebildet, in die Unterteile (5) (siehe Abb. 2).

Schritt 3: Montage der Querteile

1. Eine Person bringt die Abstützungen aus Schritt 2 in eine stehende, vertikale Position und steckt eine vertikale Beinverlängerung in die Muffe eines Querteils mit Beinmuffen (3). Die zweite Person hält das andere Ende und steckt eine weitere Abstützung in das Teil wie abgebildet. Sie sollten jetzt ein Querteil mit Muffen haben, an dem zwei Abstützungen angebracht sind. Analog verfahren Sie mit den weiteren Querteilen mit Beinmuffen (3) (siehe Abb. 3).
2. Setzen Sie jetzt die übrigen vier Querteile (4) in die Lücken zwischen den vertikalen Beinverlängerungen ein, indem Sie sie, wie abgebildet, in die Öffnungen einführen (siehe Abb. 4).

Schritt 4: Montage des Sprungtuchs

Um Unfälle zu vermeiden, ist beim Anbringen der Federn an das Sprungtuch unbedingt eine weitere Person von Nöten, die beim Zusammenbau hilft.

Federn können bei falscher Handhabung herausspringen, und Sie ernsthaft verletzen! Gehen Sie unbedingt sorgfältig vor!

1. Legen Sie das Sprungtuch (1) innerhalb des Querrahmens aus (siehe Abb. 5).
2. Es gibt insgesamt 64 Federn, 64 V-Ringe und 64 Löcher auf dem Rahmen. Keines dieser Teile ist nummeriert, deshalb folgen Sie sorgfältig den Anweisungen, um sicherzustellen, dass Sie sich ineinander fügen.

Abb. 1

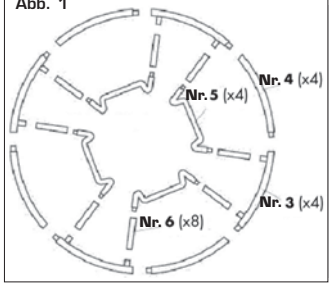


Abb. 2

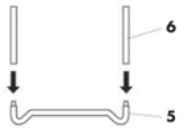


Abb. 3

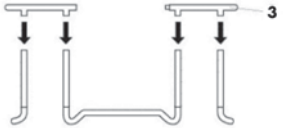


Abb. 4

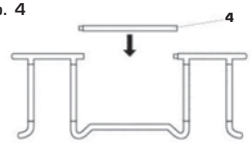
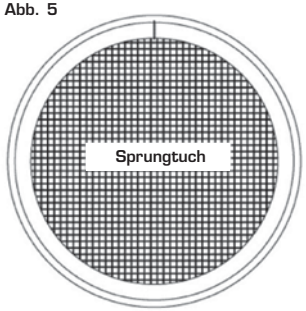


Abb. 5



3. Nehmen Sie einen beliebigen Punkt auf dem Querrahmen. Zunächst befestigen Sie eine Feder (7) wie in Abb. 6. Nachdem Sie den Haken der Feder in das Sprungtuch gesteckt haben, ziehen Sie die Feder in Richtung des Hauptrahmens wie abgebildet. Benutzen Sie dafür das Spezialwerkzeug 9. Verbinden Sie die Feder und das Sprungtuch, indem Sie beide zusammenziehen, und den anderen Haken an dem V-Ring festmachen. Behalten Sie den Nullpunkt im Auge. Weil Sie diesen später benötigen werden, um die Stoßmatte zu befestigen (siehe Abb. 6, 7).
4. Nun zählen Sie 16 Löcher am Querrahmen und 16 entsprechende V-Ringe ab. Bringen Sie eine Feder am 16. Loch an.
5. Zählen Sie erneut 16 Löcher auf dem Querrahmen und den V-Ringen ab (Sie sollten jetzt beim 32. Loch sein) und bringen Sie eine Feder an. Wiederholen Sie den Vorgang. Sie sollten jetzt am 48. Loch sein.
6. Zu diesem Zeitpunkt der Montage sollten Sie insgesamt vier Federn montiert haben. Davon je eine am Punkt 1, 16, 32, 48. Diese gleichmäßige Verteilung der Spannung ist entscheidend für die richtige Montage der Trampolinmatte (siehe Abb. 8).
7. Bringen Sie in jedem 8. Loch und den dazugehörigen V-Ringen Federn an. Zusätzlich zu den vorher montierten Federn sollten jetzt auch die Löcher 8, 24, 40 und 56 mit Federn versehen sein (siehe Abb. 9).
8. Bringen Sie alle 4 Löcher und den zugehörigen V-Ringen eine Feder an. Zusätzlich zu den vorher montierten Federn sollten jetzt auch die Löcher 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 und 60 mit Federn versehen sein (siehe Abb. 10).
9. Bringen Sie alle 2 Löcher und den zugehörigen V-Ringen eine Feder an. Zusätzlich zu den vorher montierten Federn sollten jetzt auch die Löcher 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 54 und 62 mit Federn versehen sein (siehe Abb. 11).
10. Bringen Sie die übrigen Federn an.
11. Sollten Sie feststellen, dass Sie ein Loch und eine V-Ring-Verbindung übersprungen haben, so zählen Sie neu und entfernen bzw. fügen die jeweiligen Federn ein, um die richtigen Verbindungen zu erhalten.

Abb. 6

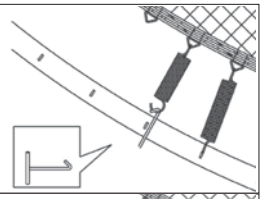


Abb. 7

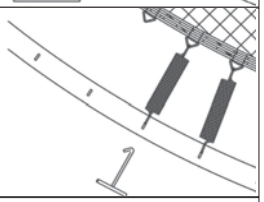


Abb. 8

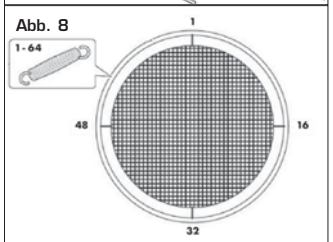


Abb. 9

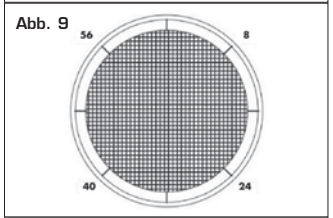


Abb. 10

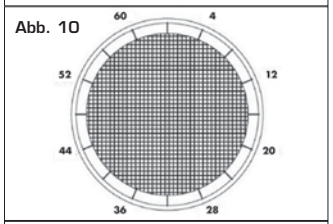
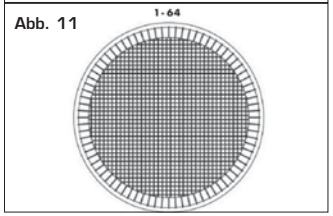


Abb. 11

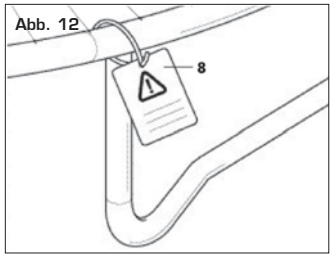


33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 6-7 20.12.2007 13:46:49 Uhr

Schritt 5: Anbringen der Sicherheitsplakette

1. Befestigen Sie die Plakette mit den Sicherheitshinweisen mit Kabelbindern am Trampolin. Die Kabelbinder sollten um die vertikale Strebe und die Querverbindung gebunden werden, um sicherzustellen, dass die Plakette nicht vom Trampolin abrutscht (siehe Abb. 12).

Abb. 12

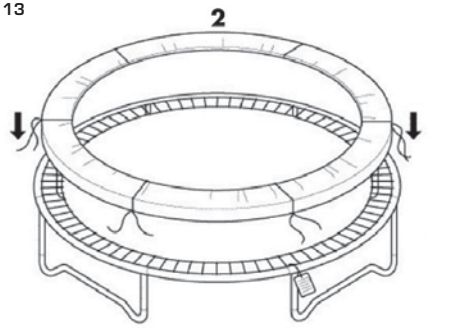


Schritt 6: Montage des Rahmenschutzes

1. Legen Sie die Stoßmatte (2) so über das Trampolin, dass die Federn und der Stahlrahmen bedeckt werden. Bitte stellen Sie sicher, dass die Stoßmatte alle Metallteile abdeckt. (Abb. 13)
2. Binden Sie die Stoßmatte mit Hilfe der Bänder an dessen Unterseite an den Rahmen fest. (Abb. 14)

Achten Sie auf eine ordentliche Befestigung des Rahmenschutzes, da ein verrutschter Rahmenschutz während der Benutzung zu Verletzungen führen kann.

Abb. 13



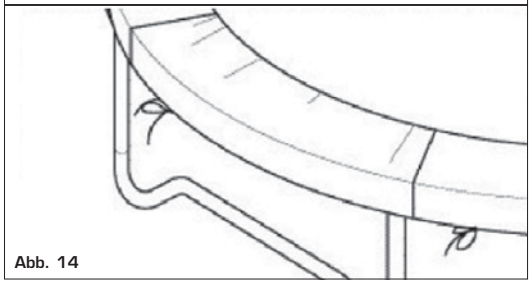


Abb. 14

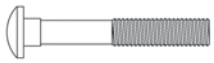
MONTAGEANLEITUNG TRAMPOLIN-SICHERHEITSNETZ

AUSRÜSTUNG SICHERHEITSNETZ

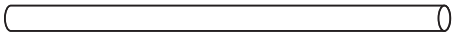
Teil	Beschreibung	Stk.
10	Stützrohr oben	8 Stk.
11	Stützrohr unten	8 Stk.
12	Schraube	16 Stk.
13	Mutter	16 Stk.
14	Sicherheitsnetz	1 Stk.
15	Abstandhalter	16 Stk.
16	Plastikkappe	16 Stk.
17	Unterlegscheibe	16 Stk.
18	Inbusschlüssel	1 Stk.
19	Ringschlüssel	1 Stk.
20	Schaumstoffhülle für Stützrohr	16 Stk.

TEILE SICHERHEITSNETZ

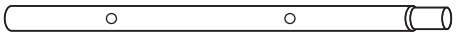
Schraube (12) .....16 Stk.



Stützrohr (10) .....8 Stk.



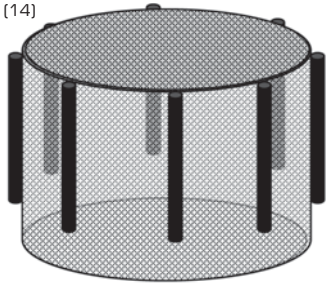
Stützrohr (11) .....8 Stk.



Schaumstoffhülle (20) .....16 Stk.

Mutter (13) .....16 Stk.

Sicherheitsnetz (14)



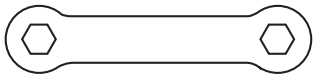
Abstandhalter (15) .....16 Stk.

Plastikkappe (16) .....16 Stk.

Unterlegscheibe (17) .....16 Stk.

Inbusschlüssel (18)

Ringschlüssel (19)



Lesen und folgen Sie der Anleitung, bevor Sie mit der Montage beginnen.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 8-9 20.12.2007 13:46:50 Uhr

Schritt 1

1. Legen Sie das Sicherheitsnetz (14) zunächst flach auf dem Trampolin aus (siehe Abb. 15), und stecken Sie jeweils zwei Stützrohre (10, 11) ineinander (siehe Abb. 16).

Schritt 2

1. Stecken Sie die Stützrohre (10, 11) nacheinander in die dafür vorgesehenen Laschen des Sicherheitsnetzes (14) (siehe Abb. 17).

Schritt 3

1. Stellen Sie die Stützrohre (10, 11) des Sicherheitsnetzes neben die entsprechenden Trampolinbeine (siehe Abb. 18).

WICHTIGER HINWEIS:
Achten Sie darauf, dass sich der Eingang nicht über einem Standfuß befindet.

Schritt 4

1. Fixieren Sie die Stützrohre (10 + 11) mit einer Schraube (12), einem Abstandhalter (15), einer Unterlegscheibe (17), einer Mutter (13) und einer Plastikkappe (16) am Trampolinbein.

Schritt 5

1. Sichern Sie das Sicherheitsnetz (14), indem Sie die am Sicherheitsnetz angebrachten Haken in den Ösen des Sprungtuchs einhängen (siehe Abb. 21, 22, 23).

Schritt 6

Prüfen Sie nochmals alle Halterungen und Haken und ziehen Sie diese wenn nötig fest, sodass das Sicherheitsnetz sicher steht.

Nun ist die Montage abgeschlossen.

Abb. 15

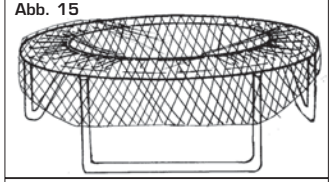


Abb. 16

Abb. 17

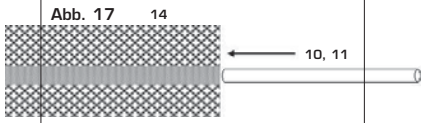


Abb. 18

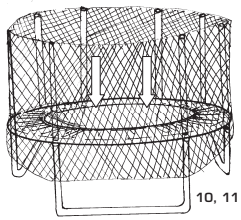


Abb. 19

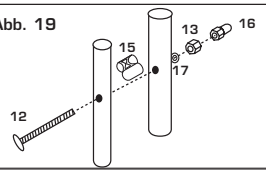


Abb. 20

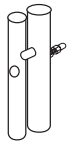


Abb. 21

Abb. 22

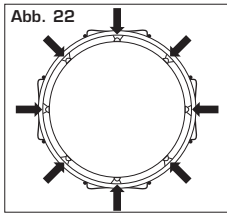
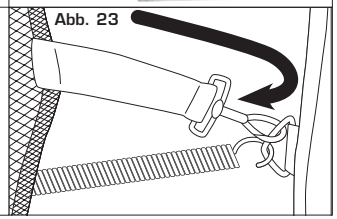


Abb. 23



DIE RICHTIGE VERWENDUNG DES TRAMPOLINS

Zunächst sollten Sie ein Gefühl für das Trampolin und dessen Schleuderkraft entwickeln. Dabei sollten Sie sich auf die grundsätzliche Köperhaltung konzentrieren und jeden (Grund-) Sprung solange üben, bis Sie ihn leicht und kontrolliert ausführen können.

Um einen Sprung abzubrechen, beugen Sie die Knie stark, bevor Sie die Matte des Trampolins berühren.
Diese Technik sollten Sie gemeinsam mit den Sprüngen erlernen. Setzen Sie diese Abbruchtechnik immer dann ein, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.

Sie sollten immer zunächst den einfachsten Sprung erlernen, und diesen vollständig und fehlerfrei beherrschen, bevor Sie sich schwierigeren, fortgeschrittenen Sprüngen zuwenden. Sie beherrschen einen Sprung dann, wenn Sie von dem gleichen Punkt auf dem Sprungtuch abspringen und wieder dort aufkommen. Sollten Sie den nächsten Sprung versuchen ohne den vorherigen zu beherrschen, erhöhen Sie das Verletzungsrisiko.

Vermeiden Sie es, längere Zeit auf dem Trampolin zu springen, weil Ermüdung Ihre Verletzungsgefahr erhöht. Es sollte niemals mehr als eine Person (gleichzeitig) auf dem Trampolin springen (siehe WARNHINWEISE!)

Die Springer sollten ein T-Shirt, eine kurze Hose oder einen Trainingsanzug sowie Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen bzw. barfuß sein. Zu Beginn sind jedoch langärmlige Oberteile und lange Hosen vorzuziehen, um sich gegen Kratzer und Abschürfungen zu schützen, solange Sie die korrekten Landepositionen und -formen noch nicht beherrschen. Verwenden Sie keine Schuhe mit harten Sohlen auf dem Trampolin, weil diese das Sprungtuchmaterial übermäßig abnutzen.

Sie sollten immer richtig auf- und absteigen, um Verletzungen zu vermeiden. Um richtig aufzusteigen, halten Sie sich mit Ihrer Hand am Rahmen fest und betreten Sie über die Federn hinweg das Sprungtuch oder rollen Sie sich auf das Sprungtuch ab. Vergessen Sie nie, sich am Rahmen festzuhalten, wenn Sie auf- oder absteigen. Steigen Sie nie auf das Stoßkissen am Rahmen, und halten Sie sich genausowenig daran fest. Um richtig abzusteigen, bewegen Sie sich auf die Seite des Trampolins, halten sich mit der Hand am Rahmen fest, und steigen von dem Sprungtuch auf den Boden. Kleineren Kindern sollte man beim Auf- und Absteigen helfen.

Springen Sie nicht leichtsinnig auf dem Trampolin, weil sich dadurch Ihr Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel zu Sicherheit und Spaß mit dem Trampolin liegt in der Beherrschung der einzelnen Sprünge. Versuchen Sie nie, andere Springer an Sprunghöhe zu überbieten. Verwenden Sie das Trampolin nie allein, ohne Übungsleiter.

UNFALLGEFAHREN

AUF- UND ABSTEIGEN:
Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie auf- oder absteigen. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin, indem Sie dden Rahmenschutz greifen, auf die Federn steigen oder von einem anderen Objekt (z. B. einer Fläche, einem Dach, einer Leiter etc.) auf das Sprungtuch springen. Dadurch erhöht sich Ihr Verletzungsrisiko! Steigen Sie NICHT ab, indem Sie von dem Trampolin springen und auf dem Boden landen, ganz gleich, wie dieser beschaffen ist. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen diese möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen.

BENUTZUNG VON ALKOHOL ODER DROGEN:
Konsumieren Sie keinen Alkohol und keine Drogen, wenn Sie das Trampolin benutzen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Unfälle können sich ereignen, wenn Sie vom Trampolin herunterspringen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Springern zusammenstoßen oder auf den Federn landen.

AUFPRALL AUF DEN FEDERN ODER DEM RAHMEN:
Wenn Sie auf dem Trampolin spielen, BLEIBEN Sie in der Mitte des Sprungtuchs. Dadurch mindern Sie Ihr Risiko, durch einen Aufprall auf den Federn oder dem Rahmen verletzt zu werden. Springen oder steigen Sie NIEMALS auf das Stoßkissen, weil dieses nicht dafür ausgelegt wurde, das Gewicht einer Person auszuhalten.

VERLUST DER KONTROLLE:
Versuchen Sie KEINE schwierigen Manöver, solange Sie nicht die Grundsprünge beherrschen oder wenn Sie das Springen auf dem Trampolin erst lernen. Sollten Sie diesem Rat zuwiderhandeln, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr. Sie könnten auf dem Rahmen, den Federn oder völlig außerhalb des Trampolins aufkommen. Ein kontrollierter Sprung ist dadurch gekennzeichnet, dass man auf dem selben Punkt aufkommt, von dem man abgesprungen ist. Sollten Sie die Kontrolle verlieren, während Sie auf dem Trampolin springen, so beugen Sie stark die Knie bei der Landung. Dadurch bekommen Sie wieder Kontrolle und können den Sprung stoppen.

SALTOS (FLIPS):
Vollziehen Sie KEINE Saltos jeglicher Art (vorwärts oder rückwärts) auf diesem Trampolin. Sollte Ihnen dabei ein Fehler unterlaufen, könnten Sie auf dem Kopf oder mit dem Nacken aufkommen. Dadurch erhöht sich das Risiko, sich das Genick oder die Wirbelsäule zu brechen, was zu schweren Verletzungen mit eventueller Todesfolge führt.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 10-11
20.12.2007 13:46:51 Uhr

SICHERE UMGEBUNG:
Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Tiere, andere Menschen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden, da sich dadurch das Verletzungsrisiko erhöht. Halten Sie KEINE Objekte in der Hand und legen Sie KEINE Objekte auf das Trampolin, während dieses von jemandem verwendet wird. Sollten sich Bäume, Äste, Drähte oder andere Objekte über dem Trampolin befinden, erhöht sich dadurch Ihre Verletzungsgefahr.

SCHLECHTE WARTUNG DES TRAMPOLINS:
Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf durchgebogene Stahlrohre, eine abgenutzte Matte, lose oder gebrochene Federn und Stabilität des gesamten Trampolins.

WETTERBEDINGUNGEN: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen bei der Benutzung des Trampolins. Wenn das Trampolin feucht oder nass ist, kann der Springer ausrutschen und sich verletzen. Bei zu starkem Wind kann er die Kontrolle verlieren. Trainieren Sie bei schlechten Wetterbedingungen nur in einem geschützten Raum.

SICHERHEITSHINWEISE, UM DIE UNFALLGEFAHR ZU VERRINGERN

DIE ROLLE DES SPRINGERS BEI DER UNFALLPRÄVENTION:
Kontrolle der Sprünge: machen Sie keine komplizierten, schwierigen Manöver, bevor Sie die einfachen Grundsprünge nicht beherrschen. Kenntnis der wichtigsten Regeln und Hinweise: lesen und beherzigen Sie alle Sicherheitshinweise und Warnungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Bei einem kontrollierten Sprung kommen Sie auf der gleichen Stelle auf, von der Sie abgesprungen sind.

DIE ROLLE DES ÜBUNGSLEITERS BEI DER UNFALLPRÄVENTION:
Ein Übungsleiter sollte alle Sicherheitshinweise und -richtlinien kennen und durchsetzen. Es liegt in der Verantwortung des Übungsleiters, allen Springern auf dem Trampolin kompetente Hinweise und Unterweisungen zu erteilen. Ist eine Übungsleitung nicht verfügbar oder unangemessen, muss das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt und demontiert werden, um unbefugte Benutzung zu verhindern. Dabei sollte es mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit Schlössern und Ketten zu sichern ist. Der Übungsleiter ist ebenfalls dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsplakette auf dem Trampolin angebracht wird und die Springer über diese Warnungen und Hinweise informiert werden.

TRAINING MIT DEM TRAMPOLIN

Die folgenden Übungen sind dazu gedacht, die Grundschritte und -sprünge zu erlernen, bevor man mit schwierigeren, komplizierteren Sprüngen weitermacht. Bevor man das Trampolin betritt und benutzt, muss man alle Sicherheitshinweise lesen und verstehen. Die Körpertechnik und die Richtlinien für die Trampolinbenutzung müssen auch vollständig zwischen Übungsleiter und Schüler besprochen werden.

LEKTION 1:
1. Auf- und Absteigen – Vorführung der richtigen Techniken.
2. Der Grundsprung (Strecksprung) – Vorführung und Übung.
3. Abbremsen (siehe Sprünge) – Vorführung und Übung.
4. Erlernen des Abbremsens und der Kontrolle.
5. Hand und Knie – Vorführung und Übung. Der Schwerpunkt sollte auf dem Landen auf allen Vieren und dessen Koordination gelegt werden.

LEKTION 2:
1. Überprüfung und Übung der Techniken der 1. Lektion.
2. Kniesprung – Vorführung und Übung. Lernen Sie erst einfach die Knie zu beugen und sich wieder aufzurichten, bevor Sie eine halbe Drehung nach links oder rechts vollziehen.
3. Sitzsprung – Vorführung und Übung. Lernen Sie zunächst den einfachen Sitzsprung, dann fügen Sie einen Kniesprung und Hand- und Kniesprung hinzu. Wiederholen Sie.

LEKTION 3:
Überprüfen und üben Sie die Fähigkeiten und Techniken der vorhergehenden Lektionen. Bauchsprung – um Hautverbrennungen durch eine falsche Landung auf dem Sprungtuch zu vermeiden, bringen Sie Ihren Schülern die Bauchsprungpositionen bei. Dafür sollen die Schüler zunächst die Bauchlage einnehmen (Gesicht zum Boden). Der Leiter überprüft, ob es Fehlhaltungen gibt, die zu Verletzungen führen könnten. Beginnen Sie mit einem Hand- und Kniesprung und bringen Sie den Körper in die Bauchlage, landen Sie auf dem Tuch und wieder auf den Füßen. Übungsfolge – Hand- und Kniesprung, Bauchsprung, Strecksprung, Sitzsprung, Strecksprung.

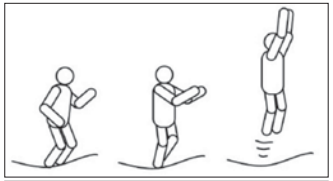
LEKTION 4:
Überprüfen und üben Sie die Fähigkeiten und Techniken der vorhergehenden Lektionen.
Halbe Drehung. Beginnen Sie in der Bauchposition und wenn Sie auf dem Sprungtuch aufkommen, stoßen Sie sich mit den Armen entweder nach links oder rechts ab und drehen Sie Kopf und Schulter in die gleiche Richtung. Stellen Sie während der Drehung sicher, dass Sie parallel zur Matte bleiben und den Kopf oben halten. Nach dem Abschluss der Drehung landen Sie wieder in der Bauchposition.

Nach Abschluss dieser Lektion hat der Schüler einige Grundkenntnisse über Trampolinsprünge. Die Schüler sollten ermutigt werden, ihre eigenen Sprungfolgen zu versuchen und zu entwickeln, wobei besonderer Wert auf Kontrolle und Form gelegt werden sollte.

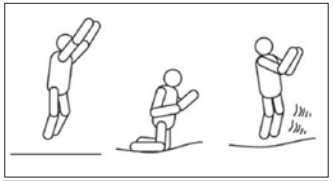
Ein Spiel, das dazu eingesetzt werden kann, um Schüler zu ermutigen, eigene Sprungfolgen zu versuchen und zu entwickeln, ist »SPRUNG«. Bei diesem Spiel zählen die Spieler von 1 bis X. Der erste Spieler beginnt mit einem Manöver. Der zweite Spieler muss das Manöver des ersten wiederholen und um ein eigenes ergänzen. Der dritte Spieler wiederholt die Manöver des ersten und zweiten und fügt ein drittes Manöver hinzu. Dies geht so weiter, bis ein Spieler nicht mehr in der Lage ist, die richtige Folge korrekt auszuführen. Wer den ersten Fehler macht, bekommt den Buchstaben »S«. Dies wird fortgesetzt, bis jemand alle Buchstaben des Wortes »SPRUNG« erhalten hat und somit verliert.
Der letzte verbleibende Spieler ist der Gewinner! Auch während des Spiels sollten die Folgen kontrolliert wiedergegeben werden und keine schwierigen oder anspruchsvollen Sprünge vollzogen werden, die noch nicht beherrscht werden.

GRUNDSPRÜNGE AUF DEM TRAMPOLIN

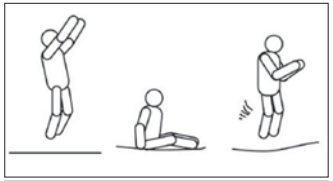
DER GRUNDSPRUNG (STRECKSPRUNG):
1. Beginnen Sie in stehender Position, die Füße in Schulterbreite gespreizt, aufrechtem Kopf und dem Blick auf das Sprungtuch.
2. Arme nach vorne und dann in einer kreisförmigen Bewegung nach oben schwingen.
3. Füße in der Luft zusammenführen, und mit den Zehenspitzen nach unten zeigen.
4. Bei der Landung auf dem Sprungtuch die Füße in Schulterbreite gespreizt halten.



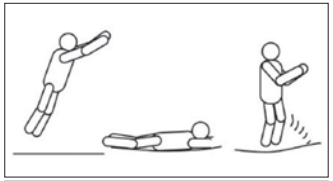
KNIESPRUNG:
1. Mit einem flachen Strecksprung beginnen.
2. Auf den Knien landen, dabei den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten. Die Arme einsetzen, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Durch Hochschwingen der Arme zur ursprünglichen Sprungposition zurückspringen.



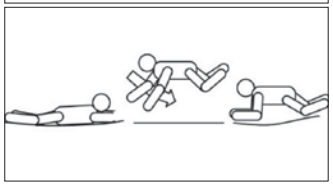
SITZSPRUNG:
1. In einer flachen Sitzposition landen.
2. Mit den Händen neben den Hüften abstützen.
3. Durch Druck mit den Händen in eine aufrechte Position zurückkehren.



BAUCHSPRUNG:
1. Mit einem niedrigen Sprung anfangen.
2. In Bauchlage (Kopf nach unten) landen, und Hände und Arme nach vorne auf das Sprungtuch ausstrecken.
3. Mit den Armen von dem Sprungtuch abstoßen, um in eine stehende Position zurückzukehren.



180-GRAD-SPRUNG (HALBE DREHUNG):
1. In der Bauchsprung-Position anfangen.
2. Mit der linken oder rechten Hand und dem Arm abstoßen (je nachdem, in welche Richtung man sich drehen möchte).
3. Den Kopf und Schulter in der gleichen Richtung drehen und parallel zum Sprungtuch halten. Kopf oben halten.
4. In der Bauchlage landen, und zur stehenden Position zurückkehren, indem man sich mit Händen und Armen abstößt.



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 12-13 20.12.2007 13:46:51 Uhr

PFLEGE UND WARTUNG

Dieses Trampolin wurde aus qualitativ hochwertigen Materialien und mit handwerklichem Können hergestellt. Wenn es richtig gepflegt und gewartet wird, kann es den Springern jahrelang für Übungen, Spaß und Unterhaltung zur Verfügung stehen, während zugleich die Verletzungsgefahr gemindert wird. Bitte folgen Sie den folgenden Anweisungen.

Das Trampolin ist dafür ausgelegt, einem bestimmten Gewicht und einer bestimmten Benutzung standzuhalten. Bitte stellen Sie sicher, dass zu jedem Zeitpunkt nur eine Person das Trampolin verwendet. Außerdem sollte die Person weniger als 150 kg wiegen. Die Springer sollten Socken oder Gymnastikschuhe tragen bzw. barfuß sein, wenn sie das Trampolin verwenden. Bitte berücksichtigen Sie, dass KEINE Straßen- oder Tennisschuhe getragen werden sollten, wenn man das Trampolin verwendet. Um zu vermeiden, dass das Trampolin zerschnitten oder beschädigt wird, lassen Sie keine Tiere auf das Sprungtuch. Weiterhin sollten Springer alle scharfen Gegenstände ablegen, bevor sie das Trampolin benützen. Jede Art scharfer oder spitzer Gegenstände sollte vom Sprungtuch stets ferngehalten werden.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Verwendung auf abgenutzte, überbeanspruchte oder fehlende Teile. Es können sich verschiedene Zustände ergeben, die Ihre Verletzungsgefahr erhöhen. Bitte achten Sie besonders auf:

- → Einstiche, Löcher oder Risse in dem Sprungtuch
- → durchhängendes Sprungtuch
- → lose Nähte oder jegliche Art von Abnutzung des Sprungtuchs
- → geknickte oder gebrochene Rahmenteile, wie z. B. Beine
- → gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- → ein beschädigter, fehlender oder unzureichend befestigter Rahmenschutz
- → hervorstehende Teile (vor allem scharfe Teile) am Rahmen, den Federn oder des Sprungtuchs

IST EIN SCHADEN AUFGETRETEN, SO MUSS DAS TRAMPOLIN DEMONTIERT UND SICHER VERWAHRT WERDEN, SOLANGE BIS DIESER ZUSTAND BEHOBEN IST.

Die Lebenszeit Ihres Trampolins können Sie erhöhen, indem Sie es mit einer Schutzfolie vor Nässe und UV-Strahlung schützen.

SITUATIONEN MIT WIND

In Situationen mit heftigem Wind kann das Trampolin weggeweht werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, sollte das Trampolin an einem geschützten Platz untergestellt oder demontiert werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das runde Außenteil (oberer Querrahmen) des Trampolins mit Seilen und Pflöcken am Boden festzubinden. Um für Sicherheit zu sorgen, sollten mindestens drei Befestigungen verwendet werden. Es reicht nicht, nur die Beine des Trampolins am Boden festzubinden, weil diese aus den Muffen im Rahmen gerissen werden können.

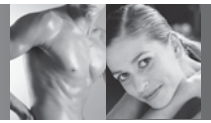
TRANSPORT DES TRAMPOLINS

Sollte ein Transport des Trampolins nötig sein, so müssen daran mindestens zwei Personen beteiligt sein. Alle Verbindungspunkte sollten mit wetterbeständigem Klebeband umwickelt und gesichert werden. Dadurch wird der Rahmen während des Transports zusammengehalten und gleichzeitig verhindert, dass sich die Verbindungspunkte lokkern und trennen. Beim Transport wird das Trampolin leicht vom Boden gehoben und horizontal zum Boden gehalten. Für jede andere Transportart sollte das Trampolin zuvor zerlegt werden.

SERVICE

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und Sie wollen es deshalb zur Reparatur an uns schicken, so beachten Sie bitte, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist. Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung.

RC Sportgeräte Service
Österreich: 0800/808014 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
Schweiz: 0800/116688 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)



Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur und Umtausch. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden. Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unsere Service Hotline.

Firma und Sitz des Verkäufers:	Österreich: Hofer KG • Hofer Straße 2 • A-4642 Sattledt Schweiz: ALDI SUISSE AG • Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport
Serviceadresse(n):	Österreich: RC-Sportgeräte • Franz Sauer Str. 48 • 5020 Salzburg Schweiz: RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Hotline:	Österreich: 0800/808014 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr) Schweiz: 0800/116688 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
Email:	Österreich: office@rc-sportgeraete.de Schweiz: swiss@rc-sportgeraete.de
Importeur für Österreich:	Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Vertrieb für Schweiz:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH • Watzmannstr. 1 D-83417 Kirchanschöring
Produktbezeichnung:	Trampolin mit Sicherheitsnetz
Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:	33986
Artikelnummer:	7836
Aktionszeitraum:	04/2008

Fehlerbeschreibung: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

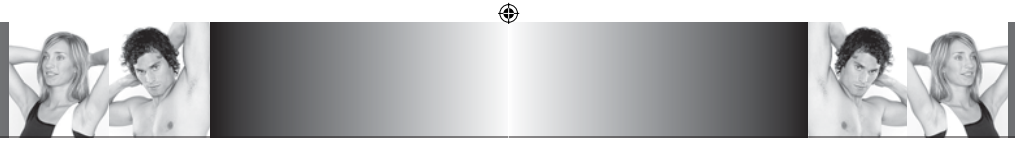
Name des Käufers: . . . . . .

PLZ/Ort: . . . . . Straße: . . . . . .

Tel.Nr./Email: . . . . . .

Unterschrift: . . . . . .

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 14-15 20.12.2007 13:46:52 Uhr



Généralités

Consignes de sécurité pour le trampoline . . . 17
Avertissements . . . 17
Emballage . . . 17
Mise aux déchets . . . 17
Introduction . . . 18
Consignes de sécurité . . . 18
Emplacement du trampoline . . . 18

Montage Trampolin

Notice de montage . . . 19
Liste des pièces . . . 19
Pas 1 : Montage du cadre . . . 20
Pas 2 : Montage du support . . . 20
Pas 3 : Montage des pièces transversales . . . 20
Pas 4 : Montage de la toile de saut . . . 20–21
Pas 5 : Installation de la plaque de sécurité . . . 22
Pas 6 : Montage du coussin de protection . . . 22

Montage Filet de sécurité du trampoline

Equipement . . . 23
Pièces . . . 23
Pas 1 . . . 24
Pas 2 . . . 24
Pas 3 . . . 24
Pas 4 . . . 24
Pas 5 . . . 24
Pas 6 . . . 24

Notice pour l'entraînement

Les principales utilisations du trampoline . . . 25
Risques d'accidents . . . 25–26
Avertissements de sécurité destinés à réduire le risque d'accidents . . . 26
Entraînement sur le trampoline . . . 26–27
Technique de base du saut sur le trampoline . . . 27

Ce que vous devez aussi savoir

Entretien et maintenance . . . 28
Protection sous le vent . . . 28
Transport du trampoline . . . 28
Service . . . 28
Garantie . . . 29
Carte de garantie . . . 29

REMARQUE: Sous réserve d'erreurs de syntaxe et de modifications!

Explication des icônes

REMARQUE
Endroits de la notice d'utilisation attirant votre attention sur des informations et des remarques importantes.

ATTENTION
Attire votre attention sur des informations importantes pour prévenir les dommages de l'appareil de gymnastique.

AVERTISSEMENT
Attire votre attention sur les consignes de prévention des dommages aux personnes (blessures).

CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LE TRAMPOLINE

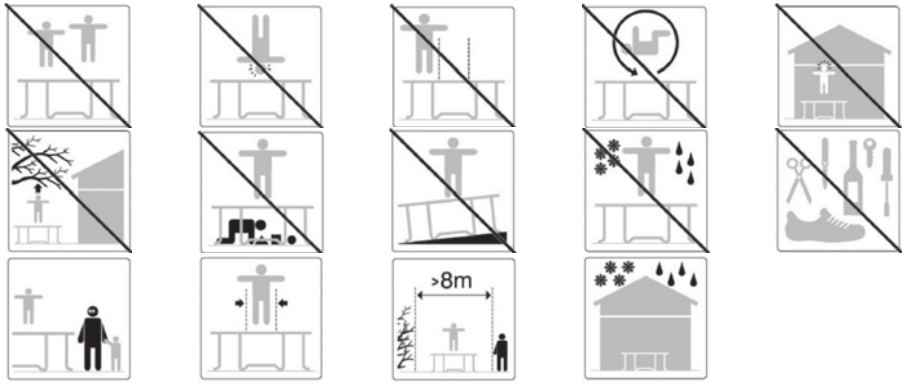
GYMNASTE :

→ N'utilisez pas le trampoline si vous êtes sous l'empire de boissons alcoolisées ou de drogues.
→ Avant d'utiliser le trampoline, débarrassez-vous de tous les objets durs et à arêtes vives que vous portez sur vous.
→ Montez et descendez du trampoline de manière contrôlée. Ne sautez jamais sur le trampoline et ne le quittez pas en sauta nt sur le sol. N'utilisez jamais le trampoline pour accéder à d'autres objets.
→ Apprenez d'abord la technique des sauts simples et ne vous exercez à faire des sauts plus compliqués que si vous maîtrisez les sauts simples. Lisez la rubrique sur les techniques de base pour apprendre comment effectuer les sauts élémentaires.
→ Pour interrompre un saut, fléchissez les genoux lorsque les pieds reprennent contact avec la toile de saut.
→ Vous n'effectuerez que des sauts contrôlés. Les sauts contrôlés se distinguent par le fait que le sauteur rebondit exactement là où il a sauté. Si, à un moment quelconque, vous avez l'impression que vous perdez le contrôle, interrompez les rebondissements pour préparer le saut
→ Evitez de sauter et de rebondit trop haut pendant une durée prolongée ou d'exécuter plusieurs sauts consécutifs en hauteur.
→ Pour prévenir tout accident, gardez constamment le contact visuel avec la toile de saut.
→ Il ne doit jamais y avoir plus d'une personne sur le trampoline.
→ Un moniteur doit toujours vous surveiller lorsque vous êtes sur le trampoline.

MONITEUR :

Apprenez les techniques de base des sauts et les consignes de sécurité. Afin de prévenir tout risque de blessure et les risques d'accidents, faites respecter les consignes de sécurité et assurez-vous que les sauteurs apprennent les techniques de base du saut avant d'exécuter des sauts compliqués.
→ Surveillez tous les sauteurs, quelles que soient leurs capacité et quel que soit leur âge.
→ Le trampoline ne sera jamais utilisé s'il est humide, endommagé, encrassé ou usé. Contrôlez le trampoline avant chaque utilisation.
→ Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet à proximité immédiate du trampoline, c'est-à-dire sur le trampoline, sous le trampoline ou à côté de l'appareil.
→ Assurez-vous que le trampoline est conservé correctement pour prévenir toute utilisation non autorisée ou en l'absence de contrôle.

AVERTISSEMENTS !



ADAPTÉ POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS !

EMBALLAGE

Matériaux environnementaux recyclables :

→ Emballage extérieur en carton
→ Pièces moulées en polystyrène (PS) moussé, sans CFC
→ Feuilles et sac en polyéthylène (PE)
→ Lanières de serrage en polypropylène (PP)

MISE AUX DÉCHETS

La mise aux déchets doit être conforme à la protection de l'environnement !

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 16-17 20.12.2007 13:46:54 Uhr

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez lire attentivement toutes les informations de la présente notice avant d'utiliser le trampoline. Comme dans la pratique de tous les autres sports, les utilisateurs peuvent se blesser. Afin de prévenir les accidents, respectez les informations et les consignes de sécurité suivantes :

→ Toute utilisation interdite ou abusive du trampoline est dangereuse et peut provoquer des dommages graves.

→ Les trampolines sont des appareils de gymnastique qui propulsent l'utilisateur à une hauteur anormale et provoquent une sollicitation musculaire et osseuse inhabituelle.

→ Avant d'utilisez le trampoline, assurez-vous toujours que la toile de saut n'est pas usée, qu'aucune pièce n'est détachée ni ne manque.

→ La présente notice d'utilisation renseigne sur le montage correct, l'entretien et la maintenance du produit, sur les consignes de sécurité, les avertissements et les techniques de saut correctes. Tous les utilisateurs et personnels de surveillance doivent avoir lu ces informations et en connaître le contenu. Tous ceux qui utilisent le trampoline doivent connaître leurs limites physiques et ne pas effectuer de saut dangereux.

Avertissement !

Il ne doit jamais y avoir plus d'un sauteur sur le trampoline ! La présence de plusieurs sauteurs simultanément accroît le risque de blessures, par exemple de fractures au niveau de la tête et des hanches, des jambes et de la colonne vertébrale.

N'exécutez jamais de saut périlleux parce que vous risquez de rebondir sur la tête ou le cou ! Tout choc de la tête et du cou sur la toile de saut peut provoquer des blessures graves, voire même la mort !

AVANT DE COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT, FAITES ÉTABLIR PAR LE MÉDECIN UN BILAN DE VOS CAPACITÉS PHYSIQUES ET DE DÉPISTAGE DES CONTRE-INDICATIONS CARDIAQUES, VASCULAIRES ET ORTHOPÉDIQUES.

Emplacement du trampoline

L'espace au dessus du trampoline doit être libre sur au moins 7,3 m. Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet dangereux à proximité du trampoline, par exemple des branches, des câbles électriques, des murs, des clôtures, des équipements d'activités de loisirs, par exemple balançoires ou piscine.

Respectez les consignes suivantes pour avoir un emplacement sécurisé du trampoline :

→ Assurez-vous que le trampoline est installé sur un sol plan.

→ Assurez-vous que l'éclairage de cet emplacement est suffisant.

→ Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet sous le trampoline et que le sol n'est pas inégal.
LE RISQUE D'ACCIDENT S'ACCROÎT SI CES CONSIGNES NE SONT PAS RESPECTÉES !

Notice de montage

Pour assembler le trampoline, vous avez besoin d'un outil spécial afin de tendre les ressorts. Le trampoline peut être replié et entreposé en lieu sûr lorsqu'il n'est pas utilisé. Veuillez lire attentivement la notice de montage avant de commencer l'installation.

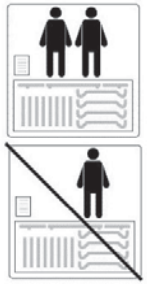
AVANT LE MONTAGE :
Afin de faciliter les opérations, nous avons affecté aux différents pas de montage les désignations et les numéros qui vous guideront. Vous en trouverez les références sur la liste des pièces. Assurez-vous que vous disposez de toutes les pièces. Si vous constatez que des pièces manquent, veuillez vous adresser au service technique.

Pour le montage, portez des gants afin de ne pas vous blesser les mains.

Liste des pièces du TRAMPOLINE

Veuillez lire attentivement la liste du volume de livraison joint à ce mode d'emploi!

N°	Désignation	Nombre
1	Toile de saut avec bagues en V	1
2	Cadre coussin de protection, largeur, 33 cm	1
3	Pièce transversale avec manchon sur patte	4
4	Pièce transversale	4
5	Pièce de dessous	4
6	Rallonge verticale des pattes	8
7	Ressorts galvanisés à chaudn	64
8	Plaque avec consignes de sécurité	2
9	Outil de tension des ressorts	1



Pour vous protéger contre le risque d'écrasement, portez des gants pour les travaux de montage.
Le montage du trampoline nécessite l'intervention d'au moins deux adultes.

Vous trouverez la liste de pièces du filet de sécurité page 23.

Contenu de la livraison :

→ Pièces détachées conformément à la liste de pièces.
→ Outil de montage.
→ Notice de montage et d'entraînement.

Important !

Avant de vous servir de cet appareil de gymnastique, lisez attentivement la notice de montage et d'entraînement et tout particulièrement les consignes de sécurité. Vous pourrez alors profiter de toutes les fonctionnalités avec fiabilité et en toute sécurité. Si vous cédez le trampoline, veuillez transmettre aussi la présente notice de montage et d'entraînement.

Si vous avez besoin d'une information technique ou de conseils pour l'utilisation de l'appareil de gymnastique, veuillez téléphoner au service technique ou lui faire parvenir un courrier électronique.

→ Téléphone : 0800/116688 Du lundi au vendredi : de 8 h 00 à 17 h 00
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de
→ Commande des pièces de rechange : Veuillez mentionner nécessairement le nom de l'appareil et le numéro de référence !
Nom de l'appareil : Trampoline avec filet de sécurité • N° de réf. : 33986

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 18-19 20.12.2007 13:46:56 Uhr

Pas 1 : Montage du cadre

Vous avez besoin de 20 tubes d'acier de dimensions et de formes variables comme le montre le récapitulatif ci-dessous (voir 2). Les pièces qui portent le même numéro sont absolument identiques et peuvent donc être utilisées n'importe où. Pour assembler les tubes, encastrer la partie étroite à l'extrémité du tube dans la partie évasée de l'autre tube. Les pièces sont nommées « Points d'assemblage ».

1. Placez les pièces du cadre de manière à former un cercle comme l'indique la figure (voir Fig. 1).
2. Vous devez être en possession des pièces suivantes :

Pièces transversales (n° de pièce 4)	4
Pièce transversale avec manchon (n° de pièce 3)	4
Partie inférieure (n° de pièce 5)	4
Rallonge verticale pour les pattes (n° de pièce 6)	8

Page 2 : Montage du support

1. Encastrer les rallonges (6) dans les pièces inférieures (5) comme l'indique la figure (voir Fig. 2).

Pas 3 : Montage des pièces transversales

1. L'un des monteurs amène les supports du pas 2 en position verticale et encastre une rallonge de patte verticale dans le manchon d'une pièce transversale avec manchon de patte (3). La deuxième personne maintient l'extrémité opposée et introduit un autre support comme l'indique la figure. Vous avez alors une pièce transversale avec les manchons sur lesquels sont fixés deux supports. Procédez de la même manière pour les autres pièces avec manchon de support (3) (voir la Fig. 3).
2. Placez les quatre pièces transversales (4) restantes dans l'intervalle entre les rallonges verticales des pattes en les encastrant dans les orifices, comme l'indique la figure (voir Fig. 4).

Pas 4 : Montage de la toile de saut

Afin de prévenir les accidents pendant la pose des ressorts, il est absolument nécessaire de se faire aider par une deuxième personne.

S'ils sont mal placés, les ressorts peuvent se libérer et provoquer des blessures graves ! Procédez avec la plus grande prudence !

1. Placez la toile de saut (1) à l'intérieur du cadre transversal (voir Fig. 5).
2. Il y a au total 64 ressorts, 64 bagues en V et le cadre est percé de 64 trous. Aucune de ces pièces n'est numérotée. Vous suivrez donc les instructions à la lettre pour pouvoir les assembler correctement.

Fig. 1

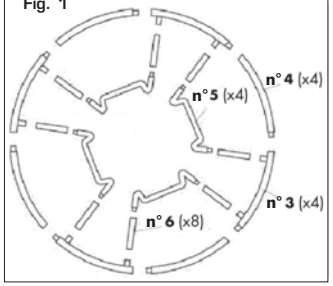


Fig. 2

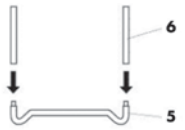


Fig. 3

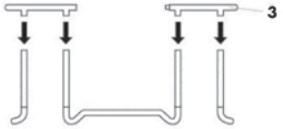


Fig. 4

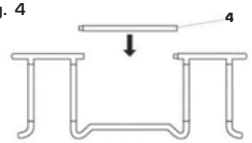
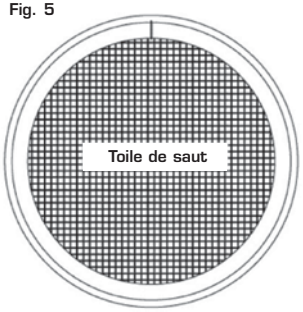


Fig. 5



3. Choisissez un point quelconque sur le cadre transversal. Fixez d'abord un ressort (7) comme l'indique la Fig. 6. Après avoir fixé le crochet du ressort sur le cadre principal, tirez le ressort en direction de la toile comme l'indique la figure. Utilisez pour ce faire l'outil spécial 9. Assemblez le ressort et la toile de saut et tirant les deux pièces l'une contre l'autre et en fixant l'autre crochet sur la bague en V. Pendant toute cette opération, observez le point zéro dont vous aurez besoin par la suite pour fixer le coussin de protection (voir les Fig. 6, 7).
4. Comptez ensuite 16 trous sur le cadre transversal et 16 bagues en V. Placez un ressort sur le 16e trou.
5. Comptez une nouvelle fois 16 trous sur le cadre transversal et autant de bagues en V (vous êtes alors rendu au 32e trou) ; placez un ressort. Renouvelez l'opération pour arriver au 48e trou.
6. Vous avez alors installé 4 ressorts, à savoir sur les points 1, 16, 32, 48. Il est absolument nécessaire d'assurer cette répartition égale de la tension pour pouvoir installer correctement le coussin de protection (voir la Fig. 8).
7. Placez un ressort dans le 8e trou et accrochez à la bague en V faisant face. Au terme de cette opération, vous avez placé des ressorts dans les trous 8, 24, 40 et 56 (voir la Fig. 9).
8. Placez un ressort dans le 4e trou et accrochez à la bague en V faisant face. En plus des ressorts déjà installés, vous placez ainsi des ressorts sur les trous 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 et 60 (voir la Fig. 10).
9. Placez un ressort dans le 2e trou et accrochez à la bague en V faisant face. En plus des ressorts déjà installés, vous placez ainsi des ressorts sur les trous 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 54 et 62 (voir la Fig. 11).
10. Placez les autres ressorts.
11. Si vous constatez que vous avez sauté un trou et la bague en V correspondante, refaites le compte et placez le ressort au bon endroit afin d'obtenir un assemblage correct.

Fig. 6

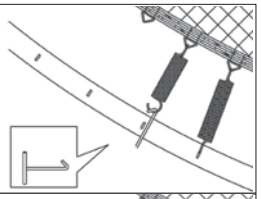


Fig. 7

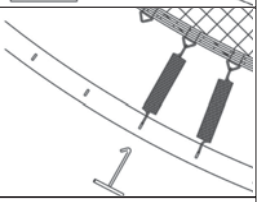


Fig. 8

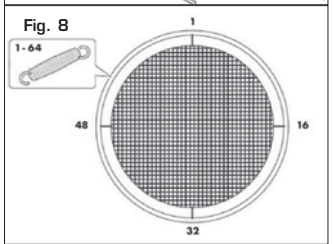


Fig. 9

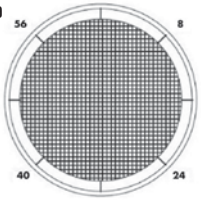


Fig. 10

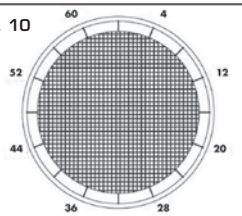
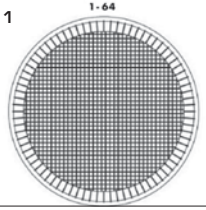


Fig. 11

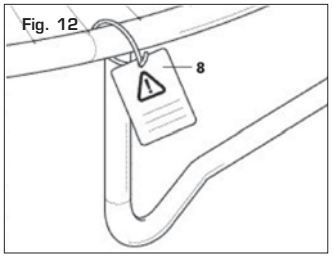


33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 20-21 20.12.2007 13:46:58 Uhr

Pas 5 : Montage de la plaque de sécurité

1. Fixez la plaque portant les consignes de sécurité sur le trampoline avec un serre-câble. Le serre-câble doit être attaché sur le montant vertical et le joint transversal afin que la plaque ne glisse pas sur le trampoline (voir la Fig. 12).

Fig. 12



Etape 6: Montage de la protection du châssis

1. Posez le tapis anti-choc (2) sur le trampoline en recouvrant les ressorts et le châssis en acier. Assurez-vous que le tapis anti-choc recouvre toutes les pièces de métal. (Fig. 13)
2. Attachez le tapis anti-choc à l'aide des cordons en dessous du châssis. (Fig. 14)

Prenez soin de bien attacher la protection du châssis afin qu'elle ne glisse pas. Risque de blessures pendant l'utilisation.

Fig. 13

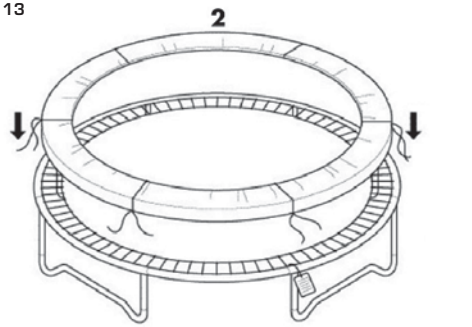
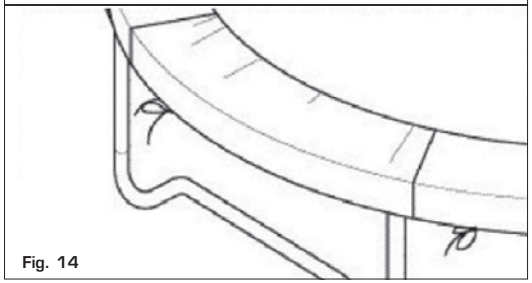


Fig. 14



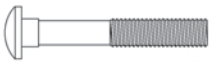
NOTICE DE MONTAGE DU FILET DE PROTECTION DU TRAMPOLINE

EQUIPEMENTS DU FILET DE SÉCURITÉ

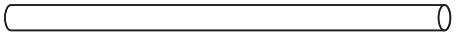
Pièce	Description	Nombre
10	Tube support en haut	8
11	Tube support en bas	8
12	Vis	16
13	Boulon	16
14	Filet de sécurité	1
15	Entretoise	16
16	Bouchon de plastique	16
17	Rondelle intercalaire	16
18	Clé pour vis á six pans creux	1
19	Clé de serrage	1
20	Mousse	16

PIÈCES DU FILET DE SÉCURITÉ :

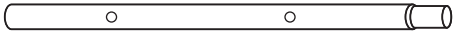
Vis (12) 16



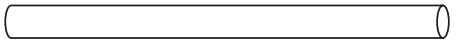
Tube support (10) 8



Tube support (11) 8

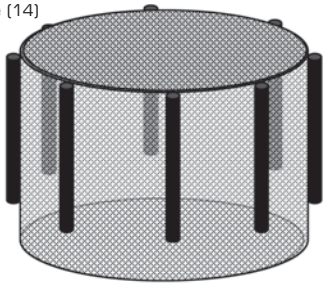


Mousse (20) 16

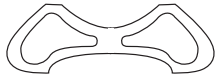


Boulon (13) 16

Filet de sécurité (14)



Entretoise (15) 16

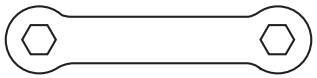


Bouchon de plastique (16) 16

Rondelle intercalaire (17) 16

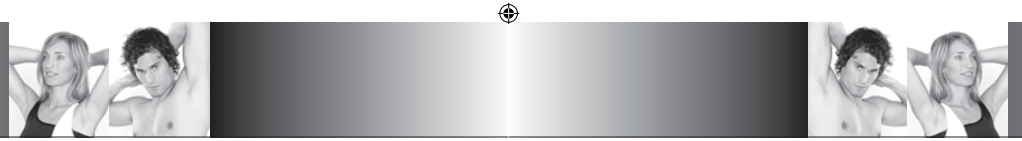
Clé pour vis á six pans creux (18)

Rondelle intercalaire (19)



Veuillez lire la notice avant de procéder au montage ; respectez les consignes.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 22-23 20.12.2007 13:47:00 Uhr



Pas 1

1. Dans un premier temps, étendez le filet de sécurité (14) sur le trampoline (voir Fig. 15), et encastrez deux tubes supports (10, 11) l'un dans l'autre (voir Fig. 16).

Fig. 15

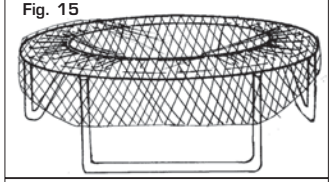
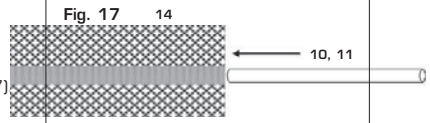


Fig. 16

Pas 2

1. Encastrez les tubes supports (10, 11) l'un après l'autre dans les languettes du filet de sécurité prévues à cet effet (14) (voir Fig. 17).

Fig. 17

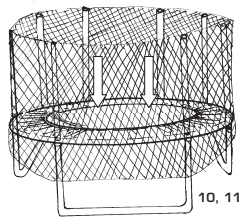


Pas 3

1. Placez les tubes supports (10, 11) du filet de sécurité à côté des pattes du trampoline (voir Fig. 18).

AVIS IMPORTANT:
Veillez à ce que l'entrée ne se trouve pas au-dessus d'un pied.

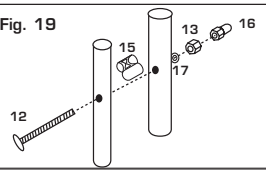
Fig. 18



Pas 4

1. Fixez les tubes supports (10 + 11) avec un vis (12), une entretoise (15), une rondelle intercalaire (17), un boulon (13) et un bouchon de plastique (16) sur la patte du trampoline.

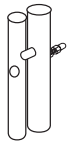
Fig. 19



Pas 5

1. Sécurisez le filet de sécurité (14) en introduisant l'un des crochets sur le filet de sécurité dans la fixation (voir Fig. 21, 22, 23).

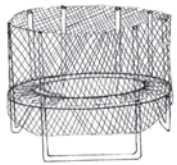
Fig. 20



Pas 6

Vérifiez la stabilité de toutes les fixations et des crochets ; si nécessaire, serrez pour assurer la stabilité du filet de sécurité

Fig. 21



Vous avez alors terminé le montage.

Fig. 22

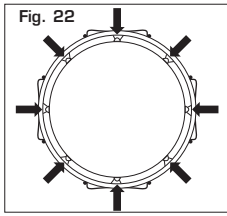
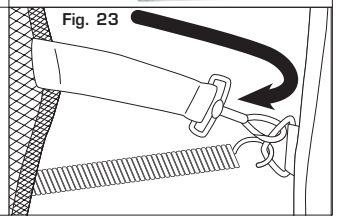


Fig. 23



UTILISATION CORRECTE DU TRAMPOLINE

Dans un premier temps, vous devez vous familiariser avec l'élasticité du trampoline et ses conséquences sur votre attitude corporelle. Vous vous concentrerez sur l'acquisition des postures élémentaires et les techniques de saut de base jusqu'à ce que vous les maîtrisiez facilement et que vous les contrôliez intégralement.

Pour interrompre un saut, fléchissez fortement les genoux avant de reprendre contact avec la toile de saut. Vous apprendrez cette technique en même temps que celle du saut. Vous recourrez toujours à cette technique d'interruption du saut lorsque vous perdez l'équilibre ou le contrôle du saut.

Apprenez d'abord les techniques élémentaires du saut jusqu'à ce que vous les maîtrisiez intégralement et sans défaut, avant de passer aux sauts plus difficiles pour les sportifs avancés. Le critère de maîtrise des techniques de saut est le suivant : vous rebondissez exactement sur le point où vous avez décollé. N'essayez pas de passer à des sauts plus difficiles avant de maîtriser les techniques élémentaires car vous augmentez ainsi le risque d'accident.

Les séances d'entraînement sur le trampoline auront une durée limitée afin de prévenir la fatigue qui est elle aussi un facteur de risque. Il est interdit de se placer à plusieurs sur le trampoline pour sauter (voir les avertissements) !

La tenue conseillée pour le saut est un T-shirt, un short ou un survêtement, des chaussures de gymnastique ou des chaussettes basses épaisses ou pieds nus. Au début de l'apprentissage, il est recommandé de porter un vêtement à manches longues et un pantalon afin de se protéger contre les égratignures et les éraflures tant que vous ne maîtrisez pas encore la position correcte du corps et des membres. Il est déconseillé de porter des chaussures à semelle dure pour sauter parce qu'elles usent inconsidérément la toile de saut.

Pour prévenir les risques d'accident, montez et descendez correctement du trampoline. Pour monter, tenez fermement le cadre d'une main et accédez à la toile de saut en marchant ou par une roulade. N'oubliez jamais de tenir le cadre quand vous montez et descendez. Ne vous placez jamais sur le coussin de protection en bordure, ne l'utilisez jamais comme aide pour monter sur l'appareil. Pour descendre correctement, placez-vous sur un côté du trampoline, tenez le cadre fermement d'une main et descendez. Vous aiderez les enfants de petite taille à monter et descendre.

N'exécutez jamais de sauts incontrôlés sur le trampoline car vous augmentez ainsi le risque d'accident. Vous profiterez pleinement de votre appareil et des joies du saut en maîtrisant les différentes techniques. N'essayez jamais de dépasser en hauteur les autres sauteurs. N'utilisez jamais le trampoline sans être suivi par un moniteur.

Risques d'accident

MONTER ET DESCENDRE :
Faites preuve de la plus grande prudence pour monter et descendre. Le montez JAMAIS sur le trampoline en vous agrippant au coussin de protection, en grimpant sur les ressorts ou en vous aidant d'une autre surface surélevée (par exemple un support, un toit, une échelle, etc.) car vous augmentez ainsi le risque d'accident ! Ne descendez JAMAIS du trampoline en sautant sur le sol, quelle que soit sa consistance. Aidez les enfants quand ils jouent sur le trampoline.

CONSOMMATIONS DE PRODUITS OBNUBILANT LA VIGILANCE :
Ne consommez jamais de boissons alcoolisées ou de drogues avant ou pendant l'utilisation du trampoline car vous augmentez ainsi le risque d'accident. Il y a risque d'accident quand vous sautez du trampoline, que vous perdez le contrôle de vos mouvements, quand vous heurtez d'autres sauteurs ou prenez contact avec les ressorts.

CHUTE SUR LES RESSORTS OU LE CADRE :
Pendant tous vos exercices, restez au milieu de la toile de saut car vous réduisez ainsi le risque de vous blesser sur les ressorts et le cadre. Ne sautez ni ne descendez JAMAIS sur le coussin de protection qui n'est pas conçu pour supporter le poids.

PERTE DE CONTRÔLE :
Ne cherchez JAMAIS à effectuer des sauts compliqués tant que vous ne maîtrisez pas les techniques élémentaires du saut et pendant toute votre période de néophyte. Vous augmentez le risque d'accident si vous ne respectez pas cette consigne. Vous risquez de retomber sur le cadre, sur les ressorts ou à côté de l'appareil. Le saut est contrôlé quand vous revenez à votre point de départ en sautant. Si vous perdez le contrôle de vos mouvements pendant un saut sur le trampoline, fléchissez fortement les genoux avant de reprendre contact avec la toile de saut, vous retrouvez le contrôle de vos mouvements et le saut est interrompu.

SAUT PÉRILLEUX :
Ne faites jamais de saut périlleux (avant ou arrière)) sur ce trampoline. En effet, si vous calculez mal vos mouvements, vous risquez de retomber sur la tête ou le cou, avec risque aigü de blessure grave, allant même jusqu'à la mort.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 24-25 20.12.2007 13:47:01 Uhr

SÉCURITÉ DES ENVIRONS IMMÉDIATS :
N'utilisez JAMAIS le trampoline si des personnes, des animaux ou des objets se trouvent sous l'appareil car c'est un risque d'accident. Ne tenez JAMAIS d'objet dans les mains, ne placez JAMAIS d'objets dur le trampoline pendant qu'un sauteur s'entraîne. Le risque d'accident est accru par la présence d'arbres, de branches, de lignes électriques et d'autres objets au-dessus du trampoline.

DÉFAUT D'ENTRETIEN DU TRAMPOLINE :
Le risque d'accident s'accroît si le trampoline n'est pas entretenu correctement. Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucun tube du trampoline n'est tordu, que la toile de saut n'est pas usée ou détachée, que les ressorts ne sont pas cassés ; assurez-vous de la stabilité du trampoline.

CONDITIONS ATMOSPHÉRIQUES : Pour utiliser le trampoline, tenez compte des conditions atmosphériques. Le sauteur peut glisser sur le trampoline humide ou mouillé et se blesser. Si le vent est trop fort, il peut perdre le contrôle de ses mouvements. L'entraînement sera effectué uniquement en salle par mauvais temps.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ DESTINÉES À RÉDUIRE LE RISQUE D'ACCIDENT

PRÉVENTION ACTIVE DES ACCIDENTS PAR LE SAUTEUR :
Sauts contrôlés : N'exécutez jamais de sauts ou de manœuvres compliquées tant que vous ne maîtrisez pas les techniques élémentaires du saut. Il est de la plus haute importance que vous lisiez et appliquez les consignes de sécurité et les avertissements pour l'utilisation du trampoline. Vous contrôlez le saut si vous rebondissez exactement sur le point d'où vous êtes parti.

PRÉVENTION PAR LE MONITEUR :
Le moniteur doit connaître toutes les consignes et directives de sécurité et les faire respecter. Le moniteur est chargé de prodiguer des conseils et un encadrement compétents pour les exercices sur le trampoline. S'il n'y a pas de moniteur pour la séance, le trampoline sera transporté dans un endroit sûr et démonté pour prévenir toutes les utilisations interdites. Il sera recouvert d'une bâche lourde, sécurisée par des chaînes et un cadenas. Le moniteur doit aussi s'assurer que la plaque de sécurité est en place sur le trampoline et que les sportifs connaissent les avertissements et les consignes.

ENTRAÎNEMENT SUR LE TRAMPOLINE

Les exercices ci-dessous sont destinés à vous apprendre les techniques et les sauts élémentaires pour que vous puissiez passer ensuite aux exercices plus compliqués. Avant d'utiliser le trampoline, lisez les consignes de sécurité ; il est nécessaire que vous les compreniez. Le moniteur enseignera à l'apprenant les techniques de maintien du corps et des membres et les règles générales d'utilisation du trampoline.

LEÇON 1
1. Apprentissage des techniques correctes pour monter et descendre.
2. Saut élémentaire (saut en position verticale) – Présentation et exercice.
3. Ralentir la chute (voir sauts) – Présentation et exercice.
4. Apprentissage du ralentissement de la chute et contrôle des sauts.
5. Mains et genoux – Présentation et exercice. Pour l'apprentissage de la réception, l'essentiel de l'exercice sera consacré à la position et à la coordination des membres.

LEÇON 2 :
1. Contrôle et répétition des exercices de la leçon 1.
2. Saut sur les genoux – Présentation et exercice. Apprenez à fléchir les genoux et à vous redresser immédiatement après avant de tenter une demi-rotation à gauche ou à droite.

LEÇON 3:
Contrôle et application des techniques que vous avez apprises dans les leçons précédentes. Saut sur le ventre – Vous apprendrez à vos élèves les techniques de réception sur le ventre pour prévenir les brûlures de la peau par une mauvaise réception. Dans un premier temps, faire prendre la position sur le ventre (le visage vers le sol). Le moniteur s'assure que les élèves ont une posture correcte et corrige si nécessaire afin de prévenir le risque. L'exercice commence par un saut sur les mains ou les genoux, prendre la position allongée sur le ventre pendant le saut, rebondir et retomber sur les jambes au saut suivant. Suite des exercices : saut avec départ mains et genoux, saut allongé, saut vertical, saut en position assise, saut en position verticale.

LEÇON 4:
Contrôle et application des techniques que vous avez apprises dans les leçons précédentes.
Demi-rotation. Commencez en position allongée sur le ventre et, pour reprendre contact avec la toile de saut, prenez appui avec les mains, vers la gauche ou la droite ; tournez la tête et les épaules dans la même direction. Pendant le saut, assurez-vous que vous restez bien parallèle à la toile et que vous tenez la tête haute. Terminez le saut en rebondissant en position allongée sur le ventre.

Au terme de ces leçons, l'élève a appris les techniques élémentaires du saut. Encouragez les élèves à établir chacun un programme personnel de sauts en insistant tout particulièrement sur le contrôle et la forme des mouvements.

Pour encourager les élèves à s'exercer pour une suite de sauts personnelle, vous pouvez pratiquer le jeu suivant. Les élèves sont classés de 1 à X. Le premier joueur exécute un saut, le suivant répète le saut du premier et enchaîne avec son saut personnel, le troisième répète les mouvements du premier et du second et enchaîne avec ses propres mouvements. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que l'élève devant exécuter les sauts ne sait plus quelle en est la suite. Le premier à commettre une erreur reçoit la lettre S, le jeu se poursuit ensuite jusqu'à ce que l'on ait l'intégralité du mot SAUT et le joueur qui arrive à la fin du mot a perdu alors que le joueur qui reste a gagné. Pendant toute la durée du jeu, les sauts resteront contrôlés afin de ne pas introduire de technique que les élèves ne maîtrisent pas encore

SAUTS DE BASE SUR LE TRAMPOLINE

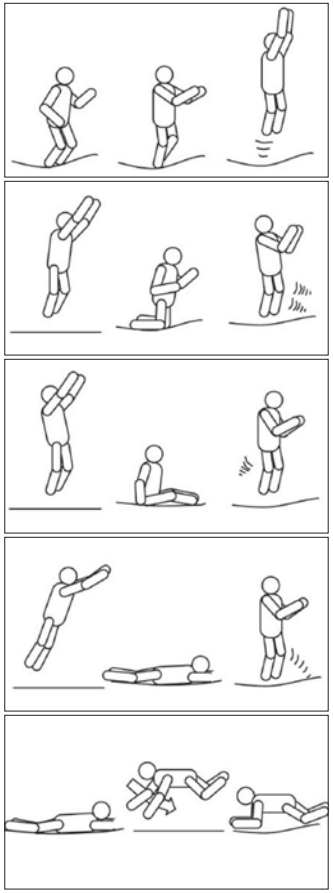
SAUT ÉLÉMENTAIRE (À LA VERTICALE) :
1. Prendre place en position debout, décalez les pieds pour amener les jambes dans le cadre formé par les épaules, garder la tête haute et diriger les yeux sur la toile de saut.
2. Amener les bras vers l'avant et décrire un mouvement circulaire vers le haut.
3. Joindre les pieds pendant le saut, les doigts de pied orientés vers le bas.
4. A la réception, amener les jambes dans le cadre délimité par les épaules.

SAUT SUR LES GENOUX :
1. Commencer par un saut à la verticale.
2. Rebondir sur les genoux tout en tendant le dos. Utiliser les mains pour garder l'équilibre.
3. Reprendre la position de saut du départ en relevant les bras.

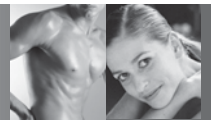
SAUT EN POSITION ASSISE :
1. Rebondir en position assise.
2. Prendre appui avec les mains contre les hanches.
3. Prendre appui avec les mains pour revenir en position verticale.

SAUT SUR LE VENTRE :
1. Commencer par un saut de faible hauteur.
2. Rebondir en position allongée sur le ventre (la tête vers le bas) en tendant les mains et les bras vers l'avant pour reprendre contact avec la toile de saut.
3. Prendre appui avec les mains sur la toile de saut pour revenir en position verticale.

SAUT AVEC ROTATION À 180° (DEMI-ROTATION) :
1. Commencer en position allongée sur le ventre.
2. S'appuyer sur le bras gauche ou droit (en fonction du sens de la rotation).
3. Tourner la tête et les épaules dans la même direction et garder le parallélisme par rapport à la toile de saut.
4. Réception en position allongée sur le ventre suivie d'un retour à la position verticale en s'aidant des mains et des bras.



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 26-27 20.12.2007 13:47:01 Uhr



ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Le trampoline a été confectionné en matériaux de qualité supérieure et selon des techniques parfaitement éprouvées. S'il est entretenu correctement, il peut servir pendant des années pour l'entraînement et le divertissement, tout en réduisant les risques d'accident. Veuillez respecter à cet effet les consignes suivantes.

Le trampoline a été conçu pour supporter un poids déterminé et pour des exercices déterminés. Une seule personne à la fois peut utiliser le trampoline. L'utilisateur ne doit pas peser plus de 150 kilos. Le sauteur portera des chaussettes basses ou des chaussures de gymnastique ou restera pieds nus. Prenez note qu'il est interdit de porter des chaussures de ville ou des tennis. Veillez à ce qu'aucun animal ne prenne place sur le trampoline car il risque de le lacérer et de l'endommager. Débarrassez-vous de tous les objets acérés avant d'utiliser le trampoline. Ne déposez jamais d'objets acérés ou pointus sur le trampoline.

Avant chaque utilisation, contrôlez le trampoline et assurez vous qu'il n'y a pas de pièces usées, fatiguées ou manquantes. Les possibilités d'accident sont multiples et nous vous vous demandons de porter attention aux points suivants :

- → Piqûres, trous ou fissures de la toile de saut
- → Toile de saut détendue
- → Coutures détendues et toute autre usure de la toile de saut
- → pièces du cadre tordues ou rompues, par exemple au niveau des pattes
- → Ressorts cassés, manquants ou endommagés
- → Coussin de protection endommagé, manquant ou fixé de manière incorrecte
- → Pièces saillantes sur le cadre (surtout les pièces acérées), au niveau des ressorts et de la toile de saut

SI VOUS CONSTATEZ UN DOMMAGE, DÉMONTEZ LE TRAMPOLINE ET CONSERVEZ-LE EN LIEU SÛR JUSQU'À CE QU'IL SOIT ENTIÈREMENT REMIS EN ÉTAT.

Vous pouvez prolonger la durée de vie utile du trampoline en le protégeant de l'humidité et du rayonnement ultraviolet par un film.

PROTECTION SOUS LE VENT

Le vent fort peut entraîner le trampoline. Si le vent risque d'être fort, placez le trampoline dans un endroit protégé ou démontez-le. Vous pouvez aussi fixer au sol la partie extérieure arrondie (cadre transversal supérieur) du trampoline avec des câbles et des fiches dans le sol. Il faut avoir au moins trois fixations pour que la sécurité soit assurée. Il ne suffit pas de fixer les pattes du trampoline dans le sol du fait qu'il peut se détacher des manchons sur le cadre.

TRANSPORT DU TRAMPOLINE

Il faut transporter le trampoline à deux au moins. Protégez tous les points d'assemblage par un ruban adhésif résistant aux intempéries et sécurisez l'ensemble. Le cadre reste rigide pendant le transport, les assemblages restent solidaires. Pour transporter le trampoline, le soulever légèrement du sol et maintenir parallèlement au sol. Si vous envisagez un autre type de transport, le trampoline doit être démonté au préalable.

SERVICE

Si vous avez besoin de précisions ou si vous rencontrez des difficultés au montage, appelez-nous au numéro de téléphone ci-dessous. Nous pourrons très certainement vous aider. Si l'appareil est endommagé et s'il devient nécessaire de le faire réparer, vous prendrez note que le poids est tel qu'il ne peut pas être expédié par la poste. Afin d'éviter tout contretemps, mettez-vous d'abord en contact avec nous. Notre permanence technique se tient à votre disposition.

RC Sportgeräte Service
0800/116688 (Lundi–Vendredi 8.°°–17.°° heures)

La période de garantie est de 3 ans et commence le jour de l'achat ou le jour de la remise de la marchandise. Pour faire valoir les droits découlant de la garantie, la présentation du bon de caisse ainsi que le remplissage de la carte de garantie sont indispensables. Pour cette raison, nous vous recommandons de conserver le bon de caisse et la carte de garantie!

Le fabricant garantit une élimination gratuite des vices dus aux défauts de matériau et de fabrication par réparation ou remplacement, au choix du fabricant. La garantie ne s'applique pas aux dommages causés par un accident, un événement imprévu (p. ex. foudre, eau, incendie etc.), l'utilisation ou le transport inappropriés, le non respect des consignes de sécurité ou des instructions de maintenance ou par toute autre manipulation ou modification inappropriées. L'obligation de garantie légale de la personne remettant la marchandise n'est pas restreinte par cette garantie. La période de garantie peut être prolongée lorsque c'est prévu par une norme légale. Dans les pays dans lesquels une garantie (obligatoire) et/ou le stockage des pièces de rechange et/ou une réparation du dommage sont prescrits par la loi, les conditions minimales prescrites par la loi sont valables.

Après l'expiration de la période de garantie, vous avez également la possibilité d'envoyer l'appareil défectueux au centre de service pour faire effectuer la réparation. Les réparations éventuellement à effectuer après l'expiration de la période de garantie sont payantes.

Entreprise et siège du vendeur:	ALDI SUISSE AG • Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport
Adresse(s) de service:	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil/Thurgau
Hotline:	0800/116688 (Lundi–Vendredi 8.°°–17.°° heures)
E-mail:	swiss@rc-sportgeraete.de
Distribúe par la Suisse:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Désignation du produit:	Trampoline avec filet de sécurité
N° d'identification du produit/du fabricant:	33986
Réf. article:	7836
Période d'action:	04/2008

Description des défauts: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nom de l'acheteur: . . . . . .

CP/lieu: . . . . . Rue: . . . . . .

N° de téléphone/E-mail: . . . . . .

Signature: . . . . . .

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 28-29 20.12.2007 13:47:02 Uhr

Informazioni generali

Indicazioni di sicurezza per il trampolino . . . 31
Avvertenze . . . 31
Imballo . . . 31
Smaltimento . . . 31
Introduzione . . . 32
Avvertenze di sicurezza . . . 32
Posizionamento del trampolino . . . 32

Montaggio del trampolino

Istruzioni di montaggio . . . 33
Lista dei componenti . . . 33
Fase 1: Montaggio del telaio . . . 34
Fase 2: Montaggio dei sostegni . . . 34
Fase 3: Montaggio delle barre trasversali . . . 34
Fase 4: Montaggio del pedana elastica . . . 34–35
Fase 5: Applicazione della targhetta di sicurezza . . . 36
Fase 6: Montaggio dell'imbottitura del telaio . . . 36

Montaggio della rete di sicurezza del trampolino

Attrezzatura . . . 37
Componenti . . . 37
Fase 1 . . . 38
Fase 2 . . . 38
Fase 3 . . . 38
Fase 4 . . . 38
Fase 5 . . . 38
Fase 6 . . . 38

Istruzioni per l'allenamento

Come usare correttamente il trampolino . . . 39
Pericoli di incidente . . . 39–40
Indicazioni di sicurezza per minimizzare il pericolo di incidenti . . . 40
Allenarsi con il trampolino . . . 40–41
Salti di base al trampolino . . . 41

Altre cose da sapere

Pulizia e manutenzione . . . 42
Condizioni di vento forte . . . 42
Trasporto del trampolino . . . 42
Assistenza . . . 42
Garanzia . . . 43
Coupon di garanzia . . . 43

NOTA: Salvo refusi di stampa e modifiche!

Spiegazione dei simboli

NOTA
Richiama l'attenzione su informazioni e indicazioni rilevanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

ATTENZIONE
Segnala indicazioni importanti per prevenire danni all'attrezzo.

PERICOLO
Segnala indicazioni importanti per prevenire lesioni alle persone (ferimento).

INDICAZIONI DI SICUREZZA PER IL TRAMPOLINO

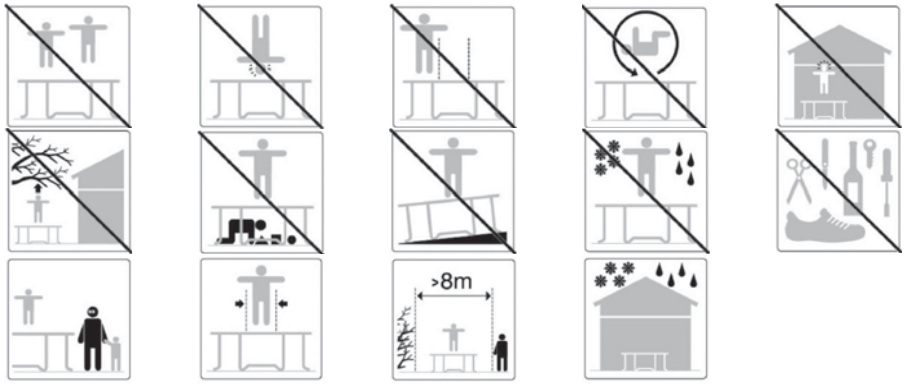
SALTATORE:

→ Non utilizzare il trampolino se si sono assunti alcolici o droghe.
→ Deporre tutti gli oggetti duri e acuminati prima di utilizzare il trampolino.
→ Salire e scendere dal trampolino in maniera controllata e prudente. Non salire, né scendere mai dal trampolino con un salto. Non utilizzarlo mai come ausilio per saltare su o in altri oggetti.
→ Imparare a padroneggiare innanzitutto i salti di base, prima di tentare salti di maggiore difficoltà. Leggere il paragrafo sulle tecniche di base per apprendere come eseguire i salti di base.
→ Per interrompere un salto, piegare le ginocchia nel momento in cui si tocca la pedana con i piedi.
→ Accertarsi sempre di eseguire un salto controllato. Un salto controllato è un salto nel quale si atterra nello stesso punto dal quale si è saltati. Se ad un dato momento si dovesse avere la sensazione di perdere il controllo, interrompere il molleggio.
→ Non saltare, né molleggiarsi troppo in alto per un periodo di tempo prolungato o durante più salti.
→ Non perdere mai di vista la pedana elastica al fine di evitare incidenti.
→ Il trampolino non deve mai essere utilizzato da più di una persona alla volta.
→ L'allenamento sul trampolino deve sempre essere sorvegliato da un allenatore.

ALLENATORE:

Familiarizzare con i salti di base e le indicazioni di sicurezza. Al fine di evitare lesioni o minimizzarne il rischio, accertarsi che vengano rispettate tutte le indicazioni di sicurezza, e che i saltatori abbiano appresso i salti di base prima di iniziare salti di maggiore difficoltà.
→ Sorvegliare tutti i saltatori, indipendentemente dalla loro capacità ed età.
→ Non utilizzare mai il trampolino se risulta bagnato, danneggiato, sporco o eccessivamente usurato. Ispezionare il trampolino prima dell'uso.
→ Accertarsi che non vi siano oggetti nelle immediate vicinanze del trampolino, ossia al di sopra, al di sotto o accanto ad esso.
→ Accertarsi che il trampolino venga conservato in luogo sicuro, al fine di impedirne un uso non conforme e non sorvegliato.

AVVERTENZE!



ADATTO AI BAMBINI A PARTIRE DA 6 ANNI DI ETÀ!

IMBALLO

Materiali ecompatibili e riciclabili:

→ Imballo esterno in cartone
→ Parti preformate in polistirolo (PS) espanso privo di CFC
→ Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
→ Reggette in polipropilene (PP)

SMALTIMENTO

Smaltire in conformità alle disposizioni di tutela dell'ambiente!

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 30-31 20.12.2007 13:47:04 Uhr

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Prima di utilizzare il trampolino, leggere accuratamente tutte le informazioni contenute in queste istruzioni per l'uso. Come in ogni attività sportiva del tempo libero, vi è il rischio di lesioni per l'utente. Per minimizzare il rischio di incidenti, accertarsi che vengano rispettate le seguenti avvertenze ed indicazioni per la sicurezza.

→ L'abuso e l'uso non conforme del trampolino possono risultare pericolosi e provocare gravi danni.

→ Il trampolino è un attrezzo ginnico che consente all'utente di saltare ad altezze inconsuete, permettendo tutta una serie di contorsioni altrimenti inusuali.

→ Prima dell'uso ispezionare sempre il trampolino per controllare che la pedana di salto non sia usurata, e che i singoli componenti non siano lenti o mancanti.

→ Queste istruzioni per l'uso contengono le indicazioni necessarie per un corretto montaggio, cura e manutenzione del prodotto, le indicazioni di sicurezza, le avvertenze e le informazioni relative alle corrette tecniche di salto. Si invitano tutti gli utenti e i sorveglianti a leggere attentamente queste indicazioni e a familiarizzare con esse. Ogni utente del trampolino deve essere ben consapevole dei propri limiti nell'esecuzione di determinati salti.

Pericolo!

Il trampolino non deve mai essere utilizzato da più di una persona alla volta! La presenza sulla pedana di più utenti aumenta il rischio di lesioni, quali fratture alla testa, alla nuca o agli arti inferiori e lesioni della colonna vertebrale.

Non eseguire mai capriole poiché esse aumentano il rischio di atterrare sulla testa o sulla nuca! L'atterraggio sulla testa o sulla nuca può provocare lesioni gravi, potenzialmente letali!

PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO SOTTOPORSI AD UNA VISITA COMPLETA PRESSO IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA, AL FINE DI ESCLUDERE LA PRESENZA DI EVENTUALI PROBLEMI CARDIACI, CIRCOLATORI OD ORTOPEDICI.

POSIZIONAMENTO DEL TRAMPOLINO

Lasciare uno spazio libero di almeno 7,3 m sopra al trampolino. Accertarsi che nelle immediate vicinanze del trampolino non vi siano oggetti pericolosi, quali rami di alberi, cavi della corrente, pareti, recinzioni, o altri oggetti per il tempo libero come altalene o piscine, etc.

Al fine di poter utilizzare il trampolino in tutta sicurezza, occorre rispettare le seguenti indicazioni per la scelta del luogo di ubicazione:

→ Accertarsi che il trampolino venga montato su una superficie piana.

→ Accertarsi che il luogo di ubicazione sia sufficientemente illuminato.

→ Accertarsi che sotto al trampolino non vi siano oggetti o irregolarità del terreno.
LA MANCATA OSSERVANZA DELLE PRESENTI INDICAZIONI AUMENTA IL RISCHIO DI LESIONI!

Istruzioni di montaggio

Per il montaggio del trampolino si rende necessario lo speciale utensile per l'applicazione delle molle, fornito in dotazione assieme al prodotto. Il trampolino può essere facilmente smontato e riposto per il periodo di tempo in cui non viene utilizzato. Leggere attentamente le istruzioni di montaggio prima di procedere al montaggio del prodotto.

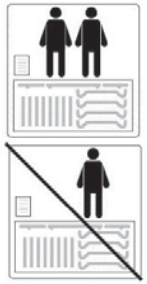
PRIMA DI PROCEDERE AL MONTAGGIO:
L'illustrazione delle varie fasi di montaggio si basa su descrizioni e numeri che facilitano la procedura di assemblaggio. Le descrizioni e i numeri fanno riferimento alla lista dei componenti. Accertarsi che siano presenti tutti i componenti elencati. In caso di componenti mancanti si prega di contattare il servizio assistenza.

Al fine di evitare lesioni agli arti superiori in fase di montaggio, si invita ad indossare un paio di guanti.

LISTA DEI COMPONENTI DEL TRAMPOLINO

La preghiamo di prestare attenzione all'elenco relativo al volume di consegna allegato a questa guida!

N.	Descrizione	Qtà
1	Pedana elastica, dotata di anelli di tenuta	1
2	Imbottitura del telaio, larg. 33 cm	1
3	Barra trasversale con manicotti delle gambe	4
4	Barra trasversale	4
5	Base	4
6	Prolunga verticale per le gambe	8
7	Molle zincate	64
8	Targhetta con indicazioni di sicurezza	2
9	Utensile per l'applicazione delle molle	1



Non dimenticare di indossare un paio di guanti per le operazioni di assemblaggio, al fine di evitare schiacciamenti degli arti superiori. Per l'assemblaggio del trampolino occorre la collaborazione di almeno due adulti.

La lista dei componenti per la rete di sicurezza è riportata a pagina 37.

Dotazione di consegna:

→ Singole componenti come da lista dei componenti
→ Attrezzi di montaggio
→ Istruzioni per il montaggio e l'allenamento

Importante!

Prima di utilizzare l'attrezzo, leggere accuratamente le istruzioni per il montaggio e l'allenamento, in particolare le avvertenze di sicurezza. Sarà cosÍ possibile utilizzare in tutta sicurezza ed affidabilità le funzioni a disposizione. In caso di cessione dell'attrezzo allegare anche le istruzioni per il montaggio e l'allenamento.

In caso di informazioni di carattere tecnico o suggerimenti relativi a questo attrezzo, si prega di contattare telefonicamente il nostro servizio assistenza o di inviarci una e-mail.

→ Telefono: 0800/116688 Da lunedì a venerdì: dalle or 8.00 alle 17.00
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de
→ Ordinazione di ricambi: Indicare sempre una descrizione dettagliata del trampolino e il codice articolo!
Nome dell'attrezzo: Trampolino con rete di sicurezza • Art. Nr.: 33986

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 32-33 20.12.2007 13:47:06 Uhr

Fase 1: Montaggio del telaio

Occorrono 20 tubi in acciaio di dimensioni e forme diverse, come illustrato nel seguente elenco (vedi punto 2). I componenti recanti lo stesso numero sono esattamente identici e possono pertanto essere installati indifferentemente l'uno dall'altro. Per collegare i singoli tubi, occorre incastrate l'estremità sottile di un tubo in quella più larga dell'altro tubo. I componenti vengono detti »punti di giunzione«.

1. Porre tutti i componenti del telaio a formare un cerchio, come mostrato (vedi Fig. 1).
2. Dovrebbero essere presenti i seguenti componenti:

Barre trasversali (Num. comp. 4)	4 pz.
Barra trasversale con manicotti delle gambe. (Num. comp. 3)	4 pz.
Base (Num. comp. 5)	4 pz.
Prolunga verticale per le gambe (Num. comp. 6)	8 pz.

Fase 2: Montaggio dei sostegni

1. Inserire tutte le prolunghe (6) nella base (5) come mostrato (vedi Fig. 2).

Fase 3: Montaggio delle barre trasversali

1. Una persona pone i sostegni della Fase 2 in posizione verticale e infila una prolunga verticale per le gambe nel manicotto di una barra trasversale dotata di manicotti (3). La seconda persona sorregge l'altra estremità e infila un altro sostegno nel componente come mostrato. Si ottiene in tal modo una barra trasversale dotata di manicotti, alla quale sono applicati due sostegni. Procedere in modo analogo con le restanti barre trasversali dotate di manicotti (3) (vedi Fig. 3).
2. Inserire ora le quattro restanti barre trasversali (4) nelle intercapedini tra le prolunghe verticali per le gambe, infilandole nelle apposite aperture come mostrato (vedi Fig. 4).

Fase 4: Montaggio della pedana elastica

Al fine di evitare incidenti, per l'applicazione delle molle alla pedana elastica occorre necessariamente la collaborazione di una seconda persona, la quale aiuti nell'assemblaggio.

Se maneggiate scorrettamente le molle possono scattare e causare serie lesioni! Procedere con la massima cautela!

1. Stendere la pedana elastica (1) all'interno del telaio (vedi Flg. 5).
2. Vi sono complessivamente 64 molle, 64 anelli di tenuta e 64 fori eseguiti sul telaio. Nessuno di tali componenti è numerato, per cui occorre osservare scrupolosamente le istruzioni al fine di garantire il loro corretto montaggio.

Fig. 1

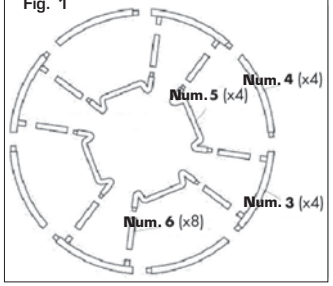


Fig. 2

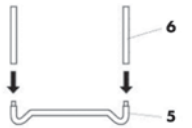


Fig. 3

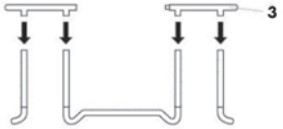


Fig. 4

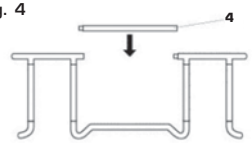
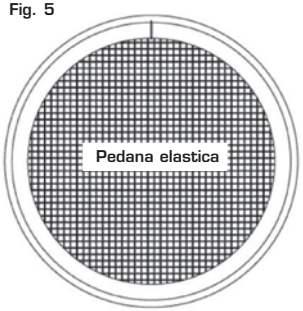


Fig. 5



3. Prendere un punto qualsiasi sul telaio. Fissare ora una molla (7) come mostrato in Fig. 6. Dopo aver attaccato il gancio della molla nel telaio, tirarla in direzione della pedana come mostrato. Per farlo occorre utilizzare l'attrezzo speciale 9. Collegare la molla e la pedana elastica, tirando l'una verso l'altra ed agganciando all'anello di tenuta l'altro gancio di cui è dotata la molla. Non perdere di vista il punto zero di riferimento. Esso ritornerà utile in seguito per assicurare la pedana (vedi Fig. 6 e 7).
4. Contare ora 16 fori sul telaio e 16 anelli di tenuta sulla pedana. Applicare una molla in corrispondenza del 16esimo foro.
5. Contare nuovamente 16 fori sul telaio e altrettanti anelli di tenuta (si dovrebbe giungere al 32esimo foro) e applicarvi una molla. Ripetere la procedura. Si dovrebbe così essere giunti al 48esimo foro.
6. A questo punto dell'assemblaggio dovrebbero essere state complessivamente montate quattro molle. Di cui una in corrispondenza del punto 1, 16, 32, 48. Tale uniforme distribuzione della tensione è di fondamentale importanza per il corretto montaggio della pedana del trampolino (vedi Fig. 8).
7. Applicare una molla ad ogni 8 fori e all'anello di tenuta corrispondente. Oltre alle molle precedentemente applicate, dovrebbero ora risultare montate anche quelle in corrispondenza dei fori 8, 24, 40 e 56 (vedi Fig. 9).
8. Applicare una molla ad ogni 4 fori e all'anello di tenuta corrispondente. Oltre alle molle precedentemente applicate, dovrebbero ora risultare montate anche quelle in corrispondenza dei fori 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 e 60 (vedi Fig. 10).
9. Applicare una molla ad ogni 2 fori e all'anello di tenuta corrispondente. Oltre alle molle precedentemente applicate, dovrebbero ora risultare montate anche quelle in corrispondenza dei fori 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 54 e 62 (vedi Fig. 11).
10. Applicare le restanti molle.
11. Se si dovesse constatare di avere saltato un foro e il relativo anello di tenuta, occorre ricontare da capo, e rimuovere o applicare le relative molle in modo da ottenere i corretti collegamenti.

Fig. 6

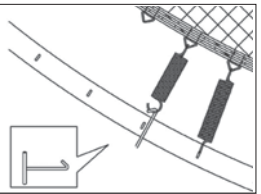


Fig. 7

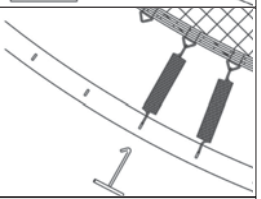


Fig. 8

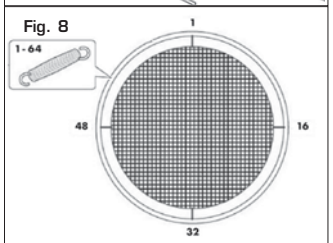


Fig. 9

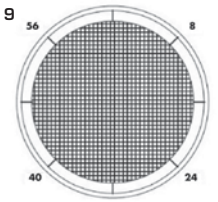


Fig. 10

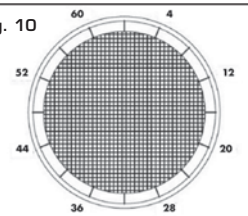
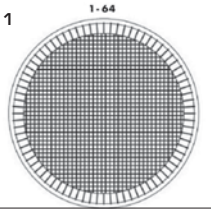
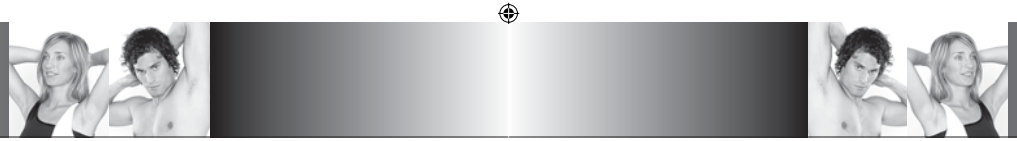


Fig. 11



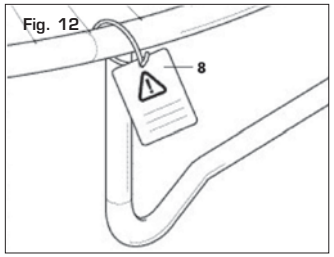
33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 34-35 20.12.2007 13:47:09 Uhr



Fase 5: Applicazione della targhetta di sicurezza

1. Fissare al trampolino con delle fascette per cavi la targhetta recante le avvertenze di sicurezza. Le fascette per cavi devono abbracciare il sostegno verticale e il giunto trasversale, al fine di garantire che la targhetta non scivoli via dal trampolino (vedi Fig. 12).

Fig. 12



Fase 6: Montaggio della protezione del telaio

1. Sistemi la pedana elastica (2) sul trampolino in modo che le molle e il telaio di acciaio vengano coperti. La preghiamo di assicurarsi che la pedana elastica ricopra tutte le parti in metallo (Figura 13).
2. Leghi saldamento la pedana elastica al telaio sulla parte inferiore con l'aiuto delle bandelle (Figura 14).

Presti attenzione ad un proprio fissaggio della protezione del telaio, poiché una protezione del telaio scivolosa durante l'utilizzo può portare a delle ferite.

Fig. 13

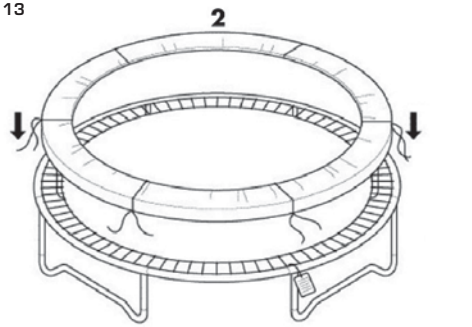
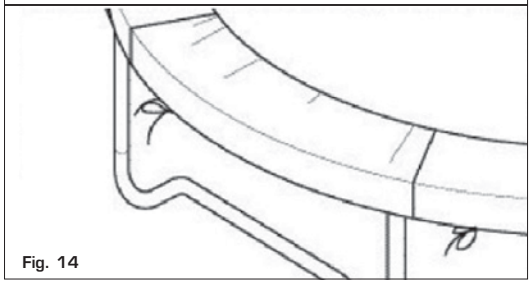


Fig. 14



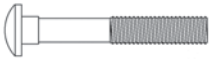
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO PER LA RETE DI SICUREZZA DEL TRAMPOLINO

ATTREZZATURA PER RETE DI SICUREZZA

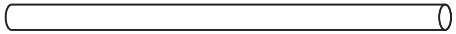
N.	Descrizione	Qtà
10	Sostegno tubolar inalto	8 pz.
11	Sostegno tubolar softo	8 pz.
12	Vite	16 pz.
13	Dado	16 pz.
14	Rete di sicurezza	1 pz.
15	Distanziatore	16 pz.
16	Cappuccio in plastica	16 pz.
17	Rondella	16 pz.
18	Chiave a brugola	1 pz.
19	Chacciavite a stella	1 pz.
20	Espanso	16 pz.

COMPONENTI DELLA RETE DI SICUREZZA:

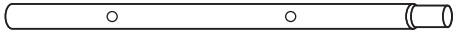
Vite (12) .....16 pz.



Sostegno tubolar (10) .....8 pz.



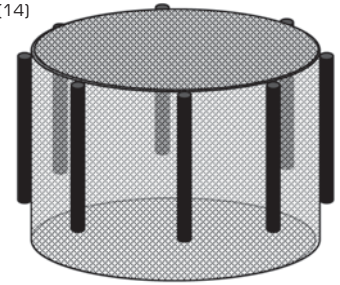
Sostegno tubolar (11) .....8 pz.



Espanso (20) .....16 pz.

Dado (13) .....16 pz.

Rete di sicurezza (14)



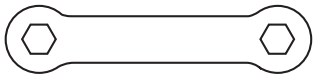
Distanziatore (15) .....16 pz.

Cappuccio in plastica (16) .....16 pz.

Rondella (17) .....16 pz.

Chiave a brugola (18)

Chacciavite a stella (19)



Leggere e rispettare le istruzioni prima di procedere al montaggio.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 36-37 20.12.2007 13:47:10 Uhr

Fase 1

1. Stendere inizialmente la rete di sicurezza (14) sul trampolino (vedi Fig. 15) e innestare a due a due i sostegni tubolari (10, 11) (vedi Fig. 16).

Fig. 15

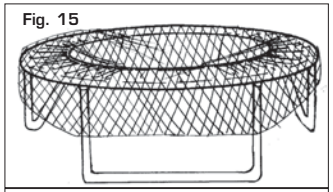
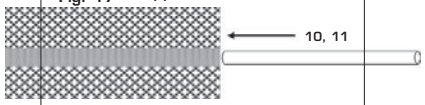


Fig. 16

Fase 2

1. Inserire i sostegni tubolari (10, 11) uno dopo l'altro nelle apposite sedi sulla rete di sicurezza (14) (vedi Fig. 17).

Fig. 17

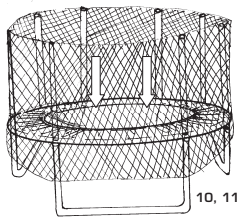


Fase 3

1. Porre i sostegni tubolari (10, 11) della rete di sicurezza accanto alle rispettive gambe del trampolino (vedi Fig. 18).

INDICAZIONE IMPORTANTE:
Presti attenzione al fatto che l'entrata della piattaforma non si trovi sopra un piedistallo.

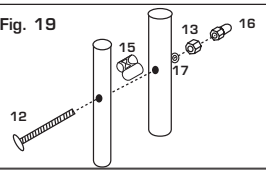
Fig. 18



Fase 4

1. Fissare i sostegni tubolari (10 + 11) alle gambe del trampolino utilizzando una vite (12), un distanziatore (15), una rondella (17), un dado (13) e un cappuccio in plastica (16).

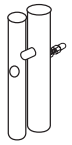
Fig. 19



Fase 5

1. Fissare la rete di sicurezza (14) attaccando un gancio cucito sulla rete di sicurezza al supporto superiore (vedi Fig. 21, 22, 23).

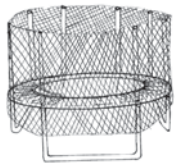
Fig. 20



Fase 6

Verificare ancora una volta che tutti i ganci siano attaccati ai supporti e tirare se necessario per assicurare il corretto montaggio della rete di sicurezza.

Fig. 21



Il montaggio della rete di sicurezza è così concluso.

Fig. 22

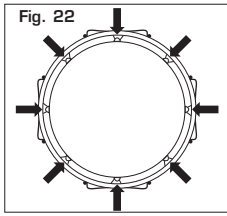
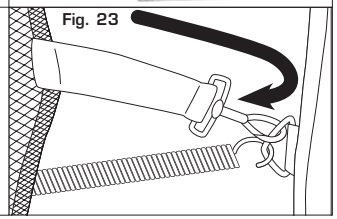


Fig. 23



COME USARE CORRETTAMENTE IL TRAMPOLINO

Occorre innanzitutto familiarizzare con il trampolino e la sua forza centrifuga, concentrandosi sulla postura corporea da adottare ed esercitando ogni singolo salto di base sino a saperlo eseguire in maniera controllata e con semplicità.

Per interrompere un salto, piegare molto le ginocchia prima di toccare la pedana del trampolino con i piedi. Questa tecnica deve essere appresa unitamente ai salti da eseguire. Adottare sempre questa tecnica di interruzione del salto nel momento in cui si perde l'equilibrio o il controllo della manovra.

Occorre innanzitutto imparare il salto più semplice per poterlo eseguire completamente e senza errori, prima di passare ad esercitarsi con salti più difficili e articolati. Si può dire di aver appreso un salto solamente quando si è in grado di atterrare nello stesso punto dal quale si è saltati. Se si passa ad un salto più difficile senza aver completamente appreso a padroneggiare quello più semplice, aumenta il rischio di lesioni a cui si è sottoposti.

Evitare di saltare sul trampolino per periodi di tempo prolungati, poiché la stanchezza aumenta il rischio di lesioni a cui si è sottoposti. Il trampolino non deve mai essere utilizzato da più di una persona alla volta (vedi Avvertenze!)

I saltatori devono indossare una maglietta e un paio di pantaloncini corti o una tuta, nonché scarpe da ginnastica o calzini grossi, oppure allenarsi a piedi scalzi. All'inizio tuttavia da preferirsi maglie a maniche lunghe e pantaloni lunghi per proteggersi contro eventuali graffi o escoriazioni, sino a quando non si saranno apprese le corrette posizioni e posture di atterraggio. Non saltare mai con scarpe dotate di suole dure, poiché esse provocano un'eccessiva usura della pedana elastica.

Per evitare lesioni occorre sempre salire e scendere dal trampolino in maniera corretta. Per salire sul trampolino in maniera corretta, mantenersi saldi afferrando il telaio con una mano e montare con i piedi sulla pedana elastica oppure rotolarvisi sopra. Non dimenticare mai di tenersi saldi al telaio quando si sale o si scende dal trampolino. Non salire mai sull'imbottitura antiurto del telaio, né tenervisi saldi. Per scendere dal trampolino in maniera corretta, portarsi al bordo del trampolino, mantenersi saldi afferrando il telaio e scendere dalla pedana elastica. I bambini devono essere aiutati da un adulto in fase di salita e discesa dal trampolino.

Non saltare sul trampolino in maniera incauta, poiché in tal modo aumenta il rischio di lesioni. Una condizione fondamentale per poter usare il trampolino in tutta sicurezza divertendosi, è costituita dall'apprendimento dei singoli salti. Non cercare mai di gareggiare in altezza di salto con altri saltatori. Non utilizzare mai il trampolino da soli, senza la sorveglianza di un allenatore.

PERICOLI DI INCIDENTE

SALIRE E SCENDERE DAL TRAMPOLINO:
Salire e scendere dal trampolino utilizzando la massima cautela. NON salire sul trampolino afferrando l'imbottitura del telaio, montando sulle molle o saltando da un altro oggetto (ad es. da una superficie, da un tetto, da una scala, ecc.) sulla pedana elastica. In tal modo aumenta il rischio di lesioni! NON scendere dal trampolino saltando dalla pedana elastica sul fondo di appoggio, qualsiasi sia la sua natura. Se il trampolino viene utilizzato da bambini, essi devono essere aiutati da un adulto in fase di salita e discesa.

ASSUNZIONE DI ALCOLICI E DROGHE:
Non utilizzare il trampolino se si sono assunti alcolici o droghe. In tal modo aumenta il rischio di lesioni. Gli incidenti possono verificarsi se si scende dal trampolino compiendo un salto, se si perde il controllo, se si urtano altri saltatori o se si atterra sulle molle.

URTO CONTRO LE MOLLE O IL TELAIO:
Quando si utilizza il trampolino, occorre MANTENERSI al centro della pedana elastica. In tal modo si minimizza il rischio di ferirsi urtando contro le molle o il telaio. Non saltare, né salire mai sull'imbottitura antiurto del telaio, poiché essa non è stata realizzata per sopportare il peso di una persona.

PERDITA DEL CONTROLLO:
NON tentare alcuna manovra difficile sino a quando non si sono appresi i salti di base o se si sta imparando la tecnica di salto sul trampolino. Se non si rispetta questa avvertenza, aumenta il rischio di lesioni. Si potrebbe infatti atterrare sul telaio, sulle molle o completamente al di fuori del trampolino. Un salto controllato è un salto nel quale si atterra nello stesso punto dal quale si è saltati. Se si dovesse perdere il controllo del salto sul trampolino, piegare le ginocchia nel momento in cui si atterra. In tal modo si riacquisisce il controllo e si può interrompere il salto.

CAPRIOLE:
NON eseguire mai su questo trampolino alcuna capriola di qualsiasi tipo (in avanti o indietro). Se si commette un errore di esecuzione, vi è il rischio di atterrare sulla testa o sulla nuca. In tal modo aumenta il rischio di fratture alla nuca o alla colonna vertebrale, le quali potrebbero causare lesioni potenzialmente letali.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 38-39 20.12.2007 13:47:11 Uhr

UTILIZZO IN CONDIZIONI DI SICUREZZA:
NON utilizzare il trampolino se sotto ad esso vi sono animali, oggetti o altre persone, poiché in tal modo aumenta il rischio di lesioni. NON tenere alcun oggetto in mano e NON poggiare alcun oggetto sul trampolino mentre esso viene utilizzato da un altro utente. Se al di sopra del trampolino vi sono alberi, rami di alberi, cavi o altri oggetti, aumenta il rischio di lesioni.

SCARSA MANUTENZIONE DEL TRAMPOLINO:
Se il trampolino si trova in cattivo stato, aumenta il rischio di lesioni. Prima dell'uso ispezionare sempre il trampolino per controllare la presenza di tubi piegati, usura della pedana elastica, allentamento o rottura delle molle, e per accertarsi della stabilità complessiva del trampolino.

CONDIZIONI ATMOSFERICHE: Quando si usa il trampolino occorre sempre tenere in considerazione le condizioni atmosferiche. Se il trampolino risulta bagnato o umido, il saltatore potrebbe scivolare e ferirsi. In condizioni di forte vento, egli potrebbe perdere il controllo. In caso di cattive condizioni atmosferiche, allenarsi solamente in luogo riparato.

INDICAZIONI DI SICUREZZA PER MINIMIZZARE IL PERICOLO DI INCIDENTI

COME IL SALTATORE PUÒ PREVENIRE GLI INCIDENTI:
Controllo dei salti: non eseguire manovre complicate e difficili prima di aver appreso i salti di base. Conoscenza delle regole e delle indicazioni fondamentali: leggere e familiarizzare con tutte le indicazioni di sicurezza e le avvertenze prima di utilizzare il trampolino. Quando di esegue un salto controllato, si atterra nello stesso punto dal quale si è saltati.

COME L'ALLENATORE PUÒ PREVENIRE GLI INCIDENTI:
L'allenatore deve conoscere e applicare tutte le indicazioni e le regole di sicurezza. E' responsabilità dell'allenatore impartire istruzioni e indicazioni competenti a tutti i saltatori che utilizzano il trampolino. Se non è disponibile alcun allenatore o l'allenatore non è adeguatamente competente, il trampolino deve essere conservato smontato in luogo sicuro, al fine di impedirne l'utilizzo non autorizzato. Esso deve essere coperto da un telone pesante, assicurato con lucchetti e catene. E' inoltre responsabilità dell'allenatore controllare che la targhetta di sicurezza sia stata applicata al trampolino e che i saltatori siano stati informati di tali avvertenze ed indicazioni.

ALLENARSI CON IL TRAMPOLINO

I seguenti esercizi sono stati studiati per apprendere i movimenti e i salti di base, prima di poter procedere all'apprendimento di salti più difficili e complicati. Prima di utilizzare e salire sul trampolino, occorre leggere e comprendere tutte le indicazioni di sicurezza. Occorre inoltre che allenatore e allievo discutano tra loro la tecnica corporea adeguata e le regole relative all'utilizzo del trampolino.

LEZIONE 1:
1. Salire e scendere dal trampolino - Presentazione delle tecniche corrette.
2. Il salto di base (salto divaricato laterale) - Presentazione ed esercizi.
3. Frenata (vedi Salti) - Presentazione ed esercizi.
4. Apprendere la frenata e il controllo del salto.
5. Mani e ginocchia - Presentazione ed esercizi. In fase di atterraggio occorre concentrarsi sugli arti e la loro coordinazione.

LEZIONE 2:
1. Verifica ed esercizio delle tecniche apprese nella lezione
2. Rimbalzo in ginocchio - Presentazione ed esercizi. Imparare innanzitutto a piegare le ginocchia e a rialzarsi prima di eseguire una mezza rotazione verso destra o sinistra.
3. Rimbalzo di sedere - Presentazione ed esercizi. Imparare innanzitutto il rimbalzo di sedere, quindi aggiungere un rimbalzo in ginocchio e un rimbalzo in ginocchio con l'intervento delle mani. Ripetere.

LEZIONE 3:
Controllo ed esercizio delle capacità e delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti. Rimbalzo di pancia - per evitare ustioni alla pelle causate da uno scorretto atterraggio sulla pedana elastica, insegnare ai propri allievi le posizioni del rimbalzo di pancia. Occorre innanzitutto che gli allievi assumano la posizione prona (faccia rivolta a terra). L'allenatore controlla poi se siano state assunte posizioni scorrette che potrebbero provocare lesioni. Iniziare con un rimbalzo in ginocchio con l'intervento delle mani e portare il corpo in posizione prona, atterrare sulla pedana e quindi di nuovo sui piedi. Sequenza di esercizi - rimbalzo in ginocchio con l'intervento delle mani, rimbalzo di pancia, salto divaricato laterale, rimbalzo di sedere e salto divaricato laterale.

LEZIONE 4:
Controllo ed esercizio delle capacità e delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti. Mezza rotazione. Iniziare in posizione prona e rialzarsi atterrando sulla pedana elastica e spingendo le braccia verso destra o verso sinistra. Ruotare la testa e le spalle nella stessa direzione. In fase di rotazione occorre accertarsi di rimanere paralleli rispetto alla pedana e mantenere ben alta la testa. Alla conclusione della rotazione, atterrare nuovamente in posizione prona.

Al termine di queste lezioni l'allievo ha appreso alcune conoscenze di base relative ai salti sul trampolino. Gli allievi devono essere incoraggiati a provare e sviluppare proprie sequenze di salti, prestando particolare attenzione al controllo e alla tecnica di salto.

Un gioco atto a incoraggiare gli allievi a provare e sviluppare proprie sequenze di salti è il gioco detto »SALTO«. I giocatori contano da 1 a X. Il primo giocatore inizia con una manovra. Il secondo giocatore deve ripetere la manovra del primo integrandone una propria. Il terzo giocatore ripete le manovre del primo e del secondo, integrando una terza manovra. Procedere così sino a quando un giocatore non è più in grado di eseguire correttamente la sequenza. A chi per primo compie un errore, viene assegnata la lettera »S«. Procedere così sino a quando vengono assegnate ad uno dei giocatori tutte le lettere che compongono la parola »SALTO«. Il giocatore ha perso. L'ultimo giocatore rimasto è il vincitore! Anche durante il gioco occorre eseguire in maniera controllata le sequenze, e non compiere salti difficili o complicati che non siano ancora stati appresi correttamente.

SALTI DI BASE AL TRAMPOLINO

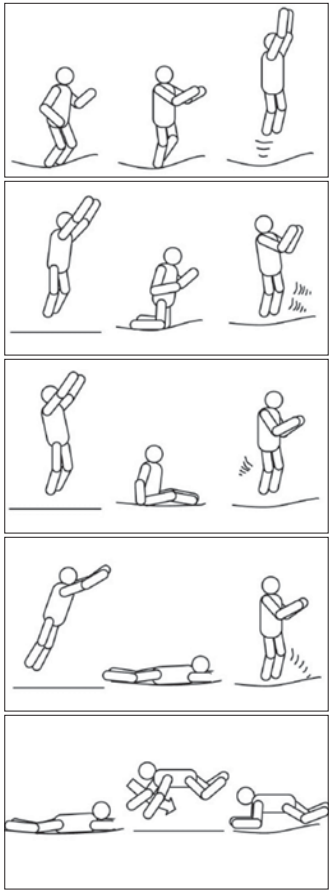
SALTO DI BASE (SALTO DIVARICATO LATERALE)
1. Iniziare in posizione eretta, i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, testa ben dritta e sguardo rivolto alla pedana elastica.
2. Portare le braccia in avanti e quindi ruotarle verso l'alto con un movimento circolare.
3. Riunire i piedi in fase di salto con le punte rivolte verso il basso.
4. In fase di atterraggio sulla pedana elastica divaricare i piedi alla larghezza delle spalle.

RIMBALZO IN GINOCCHIO
1. Iniziare con un salto divaricato laterale.
2. Atterrare sulle ginocchia, mantenendo ben dritti schiena e corpo. Appoggiare le mani per mantenere l'equilibrio.
3. Tornare alla posizione di partenza con uno slancio compiuto ruotando verso l'alto le braccia.

RIMBALZO DI SEDERE:
1. Atterrare in posizione seduta.
2. Mantenere l'equilibrio poggiando le mani accanto ai fianchi.
3. Tornare alla posizione eretta con uno slancio compiuto appoggiandosi con le mani.

RIMBALZO DI PANCIA:
1. Iniziare con un salto basso.
2. Atterrare sulla pancia piegando indietro la testa e stendendo in avanti sulla pedana braccia e mani.
3. Darsi lo slancio facendo pressione con le braccia sulla pedana in modo da tornare in posizione eretta.

SALTO DI 180 GRADI (MEZZA ROTAZIONE):
1. Iniziare nella posizione del rimbalzo di pancia.
2. Spingere con il braccio e la mano destra o sinistra, a seconda del senso in cui si desidera ruotare.
3. Ruotare nella stessa direzione testa e spalle e mantenersi paralleli alla pedana elastica. Mantenere ben dritta la testa.
4. Atterrare in posizione prona e tornare nella posizione eretta slanciando braccia e mani.



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 40-41 20.12.2007 13:47:11 Uhr

Pulizia e manutenzione

Questo trampolino è stato realizzato con materiali di alta qualità e impiegando le migliori tecniche di fabbricazione artigianale. Se correttamente curato e conservato, il trampolino garantisce ai suoi utenti lunghi anni di allenamento, divertimento e svago, a fronte di un rischio minimo di lesioni. Si prega pertanto di rispettare le seguenti indicazioni.

Il trampolino è stato realizzato per sopportare un determinaito peso e determinate condizioni di utilizzo. Accertarsi che esso non venga mai utilizzato da più di una persona alla volta. Inoltre, tale persona deve avere un peso inferiore a 150 kg. Per utilizzare il trampolino, i saltatori devono indossare scarpe da ginnastica o calzini, oppure allenarsi a piedi scalzi. NON devono MAI essere utilizzate scarpe dotate di suole dure o da tennis per saltare sul trampolino. Per evitare che il trampolino venga danneggiato o tagliato, tenere gli animali lontano dalla pedana elastica. Inoltre, deporre tutti gli oggetti duri e acuminati prima di utilizzare il trampolino. Ogni tipo di oggetto appuntito o acuminato deve sempre essere tenuto lontano dalla pedana elastica.

Prima dell'utilizzo controllare sempre che il trampolino non presenti componenti usurati, sovrasollecitati o mancanti. Vi sono numerose condizioni che possono aumentare il rischio di lesioni. Controllare in particolare la presenza di:

- → Incisioni, fori o tagli della pedana elastica
- → allentamento della pedana elastica
- → allentamento delle cuciture o qualsiasi altro tipo di usura della pedana elastica
- → piegamenti o rotture dei componenti del telaio, ad es. le gambe
- → rotture, usura o mancanza delle molle
- → usura, allentamento o mancanza dell'imbottitura del telaio
- → sporgenze dei componenti (in particolare quelli acuminati) del telaio, delle molle o della pedana elastica

SE SI RISCONTRA UN DANNO, IL TRAMPOLINO DEVE ESSERE SMONTATO E BEN CONSERVATO CONTRO L'ACCESSO DEGLI UTENTI, SINO A QUANDO IL DANNO NON VIENE RIPARATO.

Al fine di prolungare l'efficienza del trampolino, si raccomanda di proteggerlo dall'umidità e dall'irraggiamento UV coprendolo con un telo protettivo.

CONDIZIONI DI VENTO FORTE

In condizioni di vento forte potrebbe accadare che il trampolino venga spazzato via. Se si prevede vento forte, occorre pertanto spostare il trampolino in luogo riparato oppure smontarlo. Altrimenti è anche possibile ancorare al terreno per mezzo di corde e picchetti il telaio rotondo superiore del trampolino. Per un ancoraggio sicuro occorre impiegare almeno tre punti di fissaggio. Non è sufficiente fissare al terreno le gambe del trampolino, poiché esse potrebbero essere divelte dai manicotti del telaio.

TRASPORTO DEL TRAMPOLINO

Qualora fosse necessario trasportare il trampolino, occorre necessariamente la collaborazione di due persone. Per farlo, è necessario assicurare con del nastro adesivo resistente alle intemperie tutti i punti di giunzione. Ciò garantisce la tenuta del telaio durante il trasporto, impedendo contemporaneamente che i punti di giunzione si allentino e si distacchino. Per trasportare il trampolino, sollevarlo leggermente da terra e muoverlo in orizzonatale rispetto al fondo. Per qualsiasi altro tipo di trasporto, occorre innanzitutto smontare il trampolino.

ASSISTENZA

In caso di ulteriori domande o difficoltà nel montaggio, contattateci chiamando il numero riportato sotto. Saremo pronti ad aiutarvi. Qualora l'attrezzo non dovesse risultare in buono stato e si desideri pertanto inviarcelo in riparazione, si prega di notare che, per ragioni di peso, non è possibile la spedizione a mezzo posta. Al fine di evitare al cliente ogni fastidio, si raccomanda di mettersi preventivamente in contatto con noi. Siamo pronti ad offrirvi consulenza. Per informazioni e consulenza di natura tecnica mettiamo a disposizione la nostra hotline di assistenza.

RC Sportgeräte Service
0800/116688 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)

Il periodo di garanzia è di 3 anni ed inizia il giorno dell'acquisto e, quindi, il giorno della consegna della merce. Per far valere i diritti di garanzia è assolutamente necessario presentare lo scontrino fiscale, così come compilare la carta di garanzia. La preghiamo di conservare, per questo motivo, lo scontrino fiscale e la carta di garanzia!

Il produttore garantisce l'eliminazione gratuita delle imperfezioni che sono da ricondurre a difetti del materiale o ad errori di fabbricazione, secondo la scelta del produttore stesso e, quindi, tramite riparazione o cambio della merce. La garanzia non copre i danni che sono stati causati da un incidente, da un avvenimento imprevisto (per es. fulmine, acqua, fuoco, ecc.), da utilizzo o trasporto inappropriato, da un non rispetto delle norme di sicurezza e di manutenzione o da un'ulteriore elaborazione o modifica inappropriata della merce. L'obbligo legale di garanzia dello spedizioniere della merce non fa parte di questa garanzia. Il periodo di garanzia può essere prolungato solo se ciò prevede una norma legale. Nei paesi, nei quali sono stabiliti per legge una garanzia (coercitiva) e/o un magazzinaggio dei pezzi di ricambio e/o una regolamentazione per il risarcimento dei danni, valgono le condizioni minime prescritte dalla legge.

Dopo la scadenza del periodo di garanzia ha, in ogni caso, la possibilità di inviare l'apparecchio difettoso al centro servizi per ottenere una riparazione. Le riparazioni richieste, dopo la scadenza del periodo di garanzia, sono soggette a spese.

Ditta e sede del venditore:	ALDI SUISSE AG • Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport
Indirizzo(i) del centro servizi:	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil/Thurgau
Hotline:	0800/116688 (Lunedi–Venerdi 8.°°–17.°°)
e-Mail:	swiss@rc-sportgeraete.de
Venduto da Svizzera:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Denominazione del prodotto:	Trampolino con rete di sicurezzaz
N. del contrassegno del prodotto/produttore:	33986
Numero dell'articolo:	7836
Durata dell'azione:	04/2008

Descrizione del difetto: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nome dell'acquirente: . . . . . .

CAP/Luogo: . . . . . Via: . . . . . .

Tel./e-Mail: . . . . . .

Firma: . . . . . .

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 42-43
20.12.2007 13:47:12 Uhr

Általános tudnivaló

Biztonsági útmutatások az ugróasztalhoz. 46
Figyelmeztető utalások 46
Csomagolás 46
Ártalmatlanítás 46
Bevezető 47
Biztonsági útmutatások 47
Az ugróasztal elhelyezése 47

Ugróasztal összeszerelése

Összeszerelési útmutató 48
Alkatrészlista 48
1. lépés: A keret felépítése 49
2 lépés: Kitámasztás szerelése 49
3. lépés: Keresztrész szerelése 49
4. lépés: Ugróponyva szerelése 49–50
5. lépés: Biztonsági táblák feltevése 51
6. lépés: Keretvédelem szerelése 51

Ugróasztal biztonsági védőháló szerelése

Felszereltség 52
Alkatrészek 52
lépés 1 53
lépés 2 53
lépés 3 53
lépés 4 53
lépés 5 53
lépés 6 53

Útmutatások a tréninghez

Az ugróasztal helyes használata 54
Balesetveszélyek. 54–55
Biztonsági útmutatások a balesetveszély csökkentésére 55
Ugróasztallal folytatott tréning 55–56
Alapugrások az ugróasztalon 56

Mit kell még tudnia

Gondozás és karbantartás 57
Szélben kialakuló helyzetek 57
Ugróasztal szállítása 57
Szerviz 57
Garancia/Jótállási Jegy 58–59

TUDNIVALÓ: A sajtóhiba és a változtatás lehetőségét fenntartjuk!

Szimbólumok magyarázata

UTALÁS
A használati útmutató elolvasása fontos információkra és útmutatásokra hívja fel a figyelmet.

FIGYELEM!
Fontos tájékoztatásokban részesül a szerkezet károsodásának megelőzéséhez.

FIGYELMEZTETÉS
Fontos tájékoztatásokat tartalmaz a személyi sérülés (baleset) elkerülésére.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 44-45 20.12.2007 13:47:12 Uhr

BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK AZ UGRÓASZTALHOZ

UGRÓ:

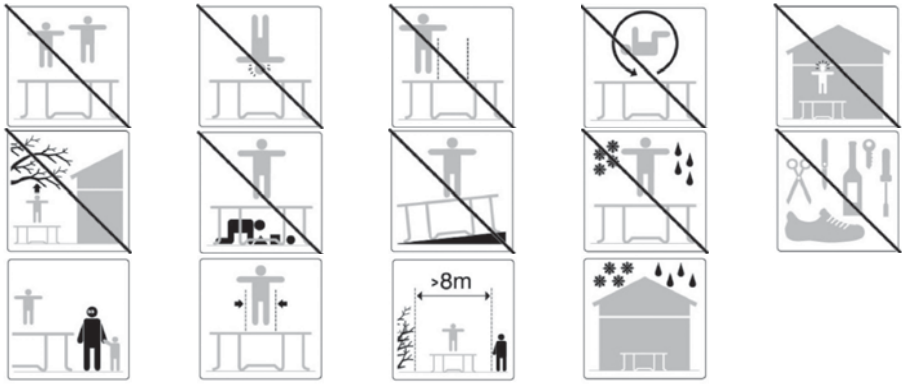
- → Ne használja az ugróasztalt, ha alkoholt vagy kábító hatású szert fogyasztott.
- → Tegyen le minden kemény és éles tárgyat az ugróasztal használata előtt.
- → Az ugróasztalra nagy figyelemmel és óvatosan szálljon fel- és le Az ugróasztalra soha nem ugorjék fel- vagy róla le. Soha ne használja abból a célból, hogy róla másik tárgyra ugorjék rá, vagy -be.
- → Előbb tanulja meg az alapugrásokat és legyen bennük gyakorlott, mielőtt a nehezebb ugrásokkal megpróbálkozik. Olvassa el az alaptechnikákat, hogy megismerje az alapugrások kivitelezési módját.
- → Az ugrás megszakításához hajlítsa be térdét, amikor lábai már elérték az ugrószőnyeget.
- → Ügyeljen rá, hogy ugrásai mindig ellenőrzöttek maradjanak. Az ellenőrzött ugrást az jellemzi, hogy mindig ugyanarra a helyre érkezik lábával, ahonnan elugrott. Ha egyszer csak úgy érzi, hogy elveszítette ugrásai feletti ellenőrzését, hagyja abba a rugózást.
- → Hosszabb ideig ne ugorjék vagy rugózzék, és ne hajtson végre túl sok magas ugrást.
- → Az ugróponyvát mindig tartsa látómezejében, hogy megelőzze a balesetet.
- → Egy ugróasztalon egyszerre többen soha ne tartózkodjanak.
- → Mindig legyen jelen egy vezető az ugrásoknál, amikor Ön az ugróponyván tartózkodik.

GYAKORLATVEZETŐ:

Ismerkedjék meg az alapugrásokkal és a biztonsági útmutatásokkal. A sérülések megelőzésére illetve a balesetveszély elkerülése érdekében legyen gondja minden biztonsági előírás megtartására és ügyeljen rá, hogy az ugró megtanulja az alapugrásokat még mielőtt a haladó ugrásokat elkezdené.

- → Minden ugró csak felügyelet mellett ugorjék, függetlenül képességeitől és életkorától.
- → Soha ne használják az ugróasztalt, amikor az nedves, sérült, piszkos vagy elhasználódott. Használat előtt ellenőrizze az ugróasztalt.
- → Legyen gondja rá, hogy az ugróasztal közvetlen közelében, vagyis fölötte, alatta vagy mellette semmiféle tárgy ne legyen.
- → Gondoskodjék az ugróasztal megfelelő tárolásáról, annak szakszerűtlen és felügyelet nélküli használatának megakadályozásáról.

FIGYELEMFELHÍVÁS!



GYERMEK AZ UGRÓASZTALT 6 ÉVES KORTÓL HASZNÁLHATJA!

CSOMAGOLÁS

Környezetkímélő, újrahasznosítható anyagok:

- → külső papírcsomagolás.
- → habosított, FCKW-mentes formázott polisztirol (PS) csomagolóidomok
- → Polietilén (PE) anyagú fóliák és zsákok
- → feszítőszalagok polipropilénből (PP)

ÁRTALMATLANÍTÁS

Legyen gondja a selejtezés utáni, helyi előírásnak megfelelő hulladékba juttatásra!

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK

Az ugróasztal használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket a használati útmutatásokat. Mint minden szabadidő-sportnál, a sporteszköz használója balestet szenvedhet. A baleseti kockázat csökkentése érdekében biztosítsa a következő biztonsági útmutatások és tanácsok betartását:

- → Az ugróasztal célszerűtlen vagy rendeltetésével ellentétes használata veszélyes, és súlyos baleset forrása lehet.
- → Az ugróasztalok olyan dobóeszközök, amelyek a használóját szokatlan magasságba lökik, és számos váratlan ficamodást okozhatnak.
- → Használat előtt mindig ellenőrizze az ugróasztal ponyvájának sértetlenségét, illetve az egyes alkatrészek rögzítettségét és meglétét.
- → Ez a használati útmutató utalásokat tartalmaz a termék szakszerű összeszereléséhez, gondozásához és karbantartásához, valamint útmutatásokat ad a helyes ugrástechnikához. Ezeket minden használó és felügyeletet gyakorló személy olvassa el és legyen velük tisztában. Az ugróasztal minden használójának tudatában kell lennie az ugróasztalon végzett ugrások végrehajtási módját illető saját határaival.

Figyelmeztetés!

Az ugróasztalon egyidejűleg egynél több személy nem tartózkodhat. Több ugró jelenléte fokozza a baleseti kockázatot, például a fej-, nyaktájéki, láb és gerincoszlop sérülések lehetőségét.

Ne ugorjék szaltót (flip) mert azzal megnő a fej- és tarkósérülések kockázata. - A fejre vagy tarkóra való érkezésnél súlyos sérülés, de még halálos baleset is keletkezhet!

A TRÉNING MEGKEZDÉSE ELŐTT KÉRJEN ELŐZETES ORVOSI ALKALMASSÁGI VIZSGÁLATOT ÉS TISZTÁZZA, HOGY NINCSENEK-E SZÍV-, KERINGÉSI-, VAGY ORTOPÉDIAI PROBLÉMÁK.

UGRÓASZTAL ELHELYEZÉSE

Az ugróasztal felett legalább 7,3 m szabad térnek kell lennie. Győződjék meg róla, hogy az ugróasztal közelében nincs veszélyt okozó tárgy, pl. faág, villamos kábel, fal, kerítés, különböző szabadidő-eszköz, mint pl. hinta vagy fürdőmedence stb.

Az ugróasztal biztonságos használatához a felállítási hely kiválasztásánál vegye figyelembe a következőket:

- → Biztosítsa, hogy az ugróasztal sík, sima felületen legyen felállítva.
- → Gondoskodjék a kellő megvilágításról
- → Az ugróasztal alatt ne legyen semmiféle tárgy vagy aljzati-, padló egyenetlenség. E SZEMPONTOK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSÁTÓL MEGNŐ A BALESETEK KOCKÁZATA!

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 46-47 20.12.2007 13:47:14 Uhr

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Az ugróasztal összeszerelésekor a rugók megfeszítéséhez használja a gyárilag mellékelt különleges szerszámot. Amikor az ugróasztalt nem használják, az egyszerűen szétszedhető és raktározható. Kérjük, olvassa el figyelmesen az összeszerelési útmutatót, mielőtt elkezdi a termék összeszerelését.

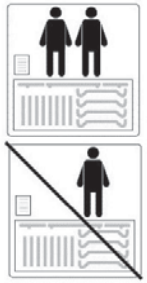
ÖSSZESZERELÉS ELŐTT:
A szerelési lépések alapjai az egyes megnevezések és azok a jelzőszámok, amelyek a műveletet egyszerűsítik. Ezeket az alkatrészjegyzék tartalmazza. Legyen gondja rá, hogy minden alkatrész rendelkezésére álljon. Ha hiányosságot talál, vegye fel a kapcsolatot a szerviz szolgálattal.

A szerelés közbeni esetleges kézsérülések megelőzése érdekében használjon munka közben védőkesztyűt.

UGRÓASZTAL ALKATRÉSZLISTÁJA

Vegye figyelembe a szállítási összeállítás útmutatóhoz csatolt felsorolását!

Sz.	Leírás	Darabszám
1	Ugróponyva, V-gyűrűkkel ellátva	1
2	Keretvédelem, 33 cm széles	1
3	Keresztrész lábkarmantyúkkal	4
4	Keresztrész	4
5	Alsórész	4
6	Négy láb függőleges meghosszabbítója	8
7	Tűzihorganyzott rugók	64
8	Biztonsági útmutatások táblája	2
9	Szerszám a rugók feszítéséhez	1



Ne felejtkezzék meg a védőkesztyű viseléséről a becsípődések megelőzésére.
Az ugróasztal összeszereléséhez legalább két személy szükséges.

A biztonsági védőháló alkatrészlistája a 10. oldalon található.

Tartozékok:

→ Egyes alkatrészek az alkatrészlista szerint
→ Szerelőszerszám
→ Szerelési- és trenírozási útmutató

Fontos tudnivaló!

Használatba vétel előtt figyelmesen olvassa el a készülék szerelési- és tréning útmutatóját, és különösképpen a biztonsági útmutatásokat. Ha így tesz, az egyes funkciókat biztonsággal és megbízhatóan használhatja. Ha a készüléket másnak tovább adja, mellékelje hozzá a szerelési-- és trenírozási útmutatót.

Ha e berendezéssel kapcsolatban műszaki felvilágosításra, tanácsra van szüksége, forduljon telefonon szerviz részlegünkhöz,vagy küldjön címünkre egy E-mail-t.

→ Telefon: 06 80 / 98 10 98 hétfőtől péntekig: 08.00-17,00 óra között
→ E-Mail: hungary@rc-sportgeraete.de
→ Pótalkatrész rendelés: Feltétlenül adja meg a berendezés pontos megnevezését és rendelési számát!
Készülék megnevezése: Ugróasztal biztonsági védőhálóval • cikkszáma: 33986

1 lépés: A keret felépítése

20 darab különböző nagyságú és alakú acélcsőre van szüksége, amint azt az alábbi ábra mutatja (lásd 2.) Az azonos számú alkatrészek pontosan egyformák és azokat tetszőlegesen lehet beépíteni. Az egyes csövek összeszereléséhez dugja be egy alkatrész keskeny oldalát a másiknak a bővebb részébe. Az alkatrészek elnevezése „kapcsolódási pontok".

1. Helyezze le az ábra szerint körben a keret alkatrészeit (lásd 1. ábra).
2. A következő alkatrészekkel kell rendelkeznie:

Keresztidom (alk. sz.. 4)	4 darab
Keresztidom lábkarmantyúkkal (KG 802 – alk. sz. 3)	4 darab
Alsórész (alk. sz. 5)	4 darab
A négy láb függőleges meghosszabbítója (alk. sz. 6)	8 darab

2. lépés: Támaszték szerelése

1. Tolja be mindegyik hosszabbítót (6) az alsórészbe (5) az ábra szerint (lásd 2. ábra).

3. lépés: Keresztrészek szerelése

1. Egy személy a 2. lépésből a kitámasztásokat álló, függőleges helyzetbe állítja és egy függőleges lábhosszabbítót bedug egy lábkarmantyúval rendelkező keresztrész karmantyújába. A másik személy tartja a másik véget és egy további kitámasztást bedug az ábra szerinti alkatrészbe. Ekkor egy keresztrészen karmantyúk helyezkednek el, amelyiken két kitámasztás található. Ugyanígy kell eljárni a további lábkarmantyúkkal (3) rendelkező keresztdarabokkal is (lásd 3. ábra).
2. Ekkor a többi négy keresztdarabot (4) helyezze a függőleges lábhosszabbítók közötti nyílásokba úgy, hogy az ábra szerint a nyílásokba azokat bedugja (lásd 4. ábra).

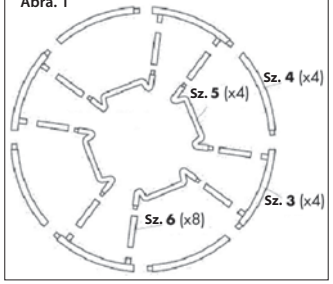
4. lépés: Ugróponya szerelése

A balesetek elkerülésére a rugóknak az ugróponyvára való feltevésénél feltétlenül egy második személyre is szükség van, aki segít az összeszerelésben.

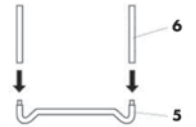
A rugók kiugorhatnak a helytelen szereléskor és súlyos balesetet okozhatnak. Járjon el feltétlen gondossággal!

1. Fektesse ki az ugróponyvát (1) a keresztkereten belülre (lásd 5. ábra).
2. Összesen 64 rugó, 64 V-gyűrű és 64 furat található a kereten. Ezen alkatrészek egyike sincs számozva, ezért gondosan kövesse az útmutatásokat annak érdekében, hogy ezek egymásba illeszkedjenek.

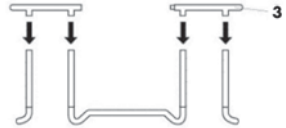
Ábra. 1



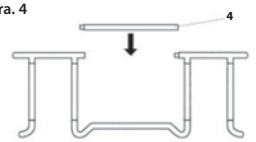
Ábra. 2



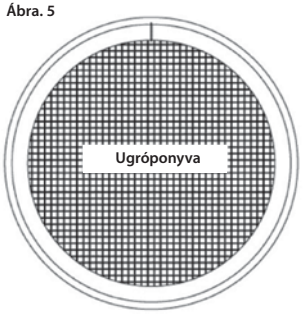
Ábra. 3



Ábra. 4



Ábra. 5



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 48-49 20.12.2007 13:47:17 Uhr

3. Vegye a keresztkeret egyik tetszőleges pontját. Először rögzítsen egy rugót (7) a 6. ábra szerint. Miután a rugó horgát a főkeretbe bedugta, húzza a rugót a ponyva irányában az ábra szerint. Ekkor használja a 9. jelű különleges szerszámot. Kapcsolja össze a rugót az ugróponyvával a kettő összehúzásával, és a másik kampót rögzítse a V-gyűrűn. Tartsa szem előtt a nullapontot. Erre később szükség lesz az ugróponyva rögzítésénél (lásd 6, 7 ábra).

4. Ekkor számlálja le a keresztkereten levő 16 lyukat és a megfelelő V-gyűrűket. Tegyen egy rugót a 16. lyukba.

5. Számláljon le megint 16 lyukat a keresztkereten és a V-gyűrűt (ekkor a 32. lyuknál kell lennie) és tegyen fel egy rugót. Ismételje ezt a folyamatot. Ekkor a 48. lyuknál kell lennie.

6. A szerelésnek ebben az állapotában összesen négy rugót szerelt fel. Ezekből egy-egy az 1. 16, 32, 48 pontokon helyezkedik el. Ez az egyenletes feszültségelosztás döntően fontos az ugróasztal ugróponyvájának helyes felszereléséhez.

7. Helyezze be minden 8. lyukba a hozzá tartozó V-gyűrűt. Ezen kívül az előbb beszerelt rugókhoz most a 8, 24, 40 és 56 lyukakat kell rugókkal ellátni (lásd a 9. ábrát).

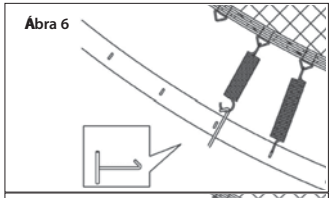
8. Helyezzen be minden 4. lyukhoz és a hozzájuk tarozó V-gyűrűkhöz egy rugót. Az előbb beszerelt rugók után most a 4, 12, 20, 28, 36, 42, 50 és 58 lyukakhoz is helyezzen el rugókat (lásd a 10. ábrát)

9. Helyezzen be minden 2. lyukhoz és a hozzájuk tarozó V-gyűrűkhöz egy rugót. Ezután az előbb beszerelt rugókhoz most a 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 54 és 62 lyukakat lássa el rugókkal (lásd a 11. ábrát).

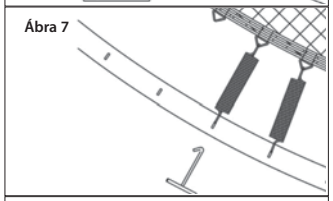
10. Helyezze be a többi rugót.

11. Ha úgy találja, hogy egy lyukat és egy V-gyűrűt véletlenül átugrott, akkor számolja újra és távolítsa el, illetve tegye hozzá az adott rugókat, hogy a helyes kapcsolatok kialakuljanak.

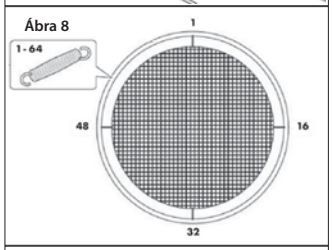
Ábra 6



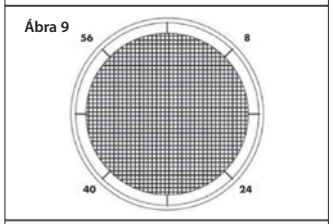
Ábra 7



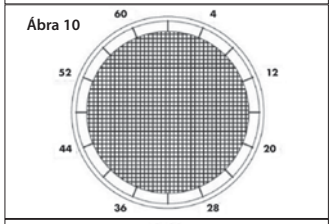
Ábra 8



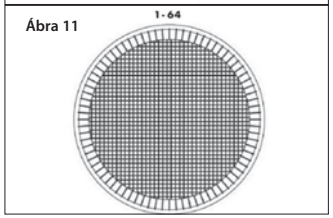
Ábra 9



Ábra 10



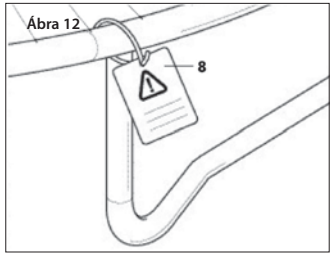
Ábra 11



5. lépés: Biztonsági táblák feltevése

1. Rögzítse a biztonsági útmutatásokat tartalmazó táblákat kábelkötőkkel az ugróasztalra. A kábelkötők legyenek a függőleges merevítővel és a keresztkötővel összekapcsolva, hogy a táblák le ne csúszhassanak az ugróasztalról (lásd a 12. ábrát).

Ábra 12



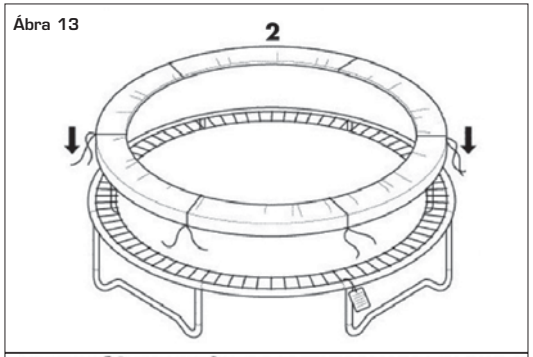
6. lépés: A keretvédelem szerelése

1. Tegye rá az ugróasztalra az ugróponyvát, hogy a rugók és az acélkeret takarva legyenek. Gondoskodjék róla, hogy az ugróponyva minden fémrészt eltakarjon. (13. ábra)

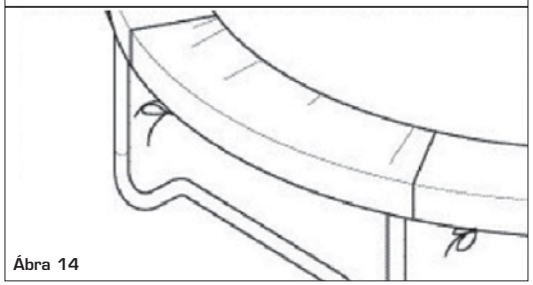
2. Az ugróponyvát az alsórészén levő kötők segítségével kapcsolja össze erősen a kerettel. (14. ábra)

Ügyeljen a keretvédelem szabályos rögzítésére, mert ha használt közben a keret védelme elcsúszik, abból baleset keletkezhet.

Ábra 13



Ábra 14



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 50-51 20.12.2007 13:47:19 Uhr

Ugróasztal biztonsági védőhálójának szerelése HU

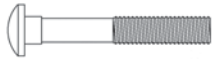
UGRÓASZTAL BIZTONSÁGI VÉDŐHÁLÓJÁNAK SZERELÉSE

BIZTONSÁGI VÉDŐHÁLÓ ALKOTÓRÉSZEI

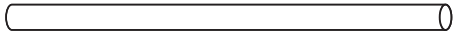
Alkatrész	Leírás	Db.
10	Támcső felül	8 darab
11	Támcső alul	8 darab
12	Csavar	16 darab
13	Anya	16 darab
14	Biztonsági védőháló	1 darab
15	Távtartó	16 darab
16	Műanyag sapka	16 darab
17	Alátét tárcsa	16 darab
18	Inbuszkulcs	1 darab
19	Csillagkulcs	1 darab
20	Habszivacs burok a védőcsőhöz	16 darab

BIZT. VÉDŐHÁLÓ ALKATRÉSZEI

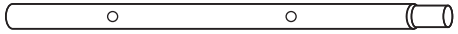
Csavar (12) .....16 darab



Támcső felül (10) .....8 darab



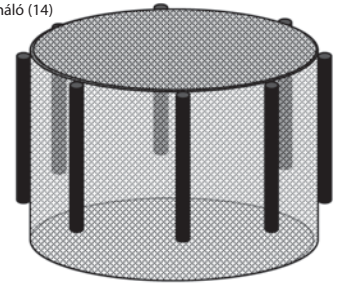
Támcső alul (11) .....8 darab



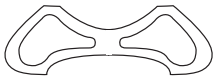
Habszivacs burok a védőcsőhöz (20) .....16 darab

Anya (13) .....16 darab

Biztonsági védőháló (14)



Távtartó (15) .....16 darab

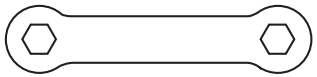


Műanyag sapka (16) .....16 darab

Alátét tárcsa (17) .....16 darab

Inbuszkulcs (18)

Csillagkulcs (19)

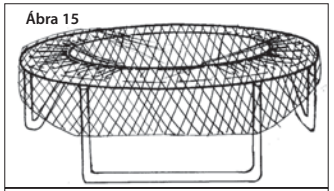


Olvassa el és kövesse az útmutató leírását a szerelés megkezdése előtt.

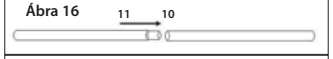
1. lépés:

1. A biztonsági védőhálót (14) először terítse ki az ugróasztalon (lásd a 15. ábrát) és dugja egymásba a két támcsövet (10, 11) (lásd a 16. ábrát).

Ábra 15



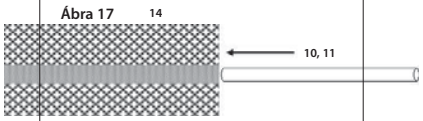
Ábra 16



2. lépés:

1. Dugja be a támcsöveket (0. 11) egymás után a biztonsági védőháló (14) arra szolgáló nyelveibe (lásd a 17. ábrát).

Ábra 17

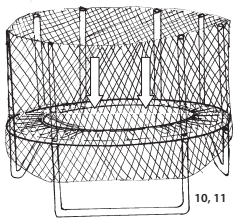


3. lépés:

1. Állítsa a biztonsági védőháló támcsöveit (10, 11) az ugróasztal megfelelő lábai mellé (lásd a 18. ábrát).

FONTOS TUDNIVALÓ
Ügyeljen rá, hogy a beszállás ne egy láb felett legyen.

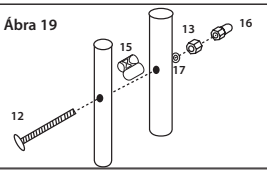
Ábra 18



4. lépés:

1. Rögzítse a támcsöveket (10 + 11(csavarral (12), egy alátét tárcsával (17), egy távtartóval (15) egy további alátét tárcsával (17), anyacsavarral (13) és egy műanyag sapkával (16) az ugróasztal lábához.

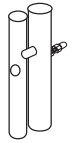
Ábra 19



5. lépés:

1. Rögzítse a biztonsági védőhálót (14) egy biztonsági védőhálón levő horog a felső tartón való rögzítésével (lásd a 21. ábrát).

Ábra 20



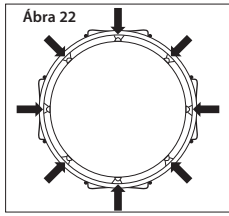
6. lépés:

Ellenőrizze még egyszer valamennyi tartót és horgot és szükség esetén azokat húzza feszesre úgy, hogy a biztonsági védőháló stabilan álljon.

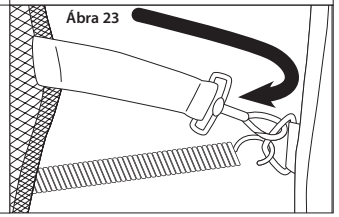
Ábra 21

Ekkor a szerelés befejeződött.

Ábra 22



Ábra 23



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 52-53 20.12.2007 13:47:20 Uhr

AZ UGRÓASZTAL HELYES HASZNÁLATA

Először fejlessze ki az ugróasztalhoz és annak dobóerejéhez szükséges érzéket. Ilyenkor koncentráljon az alapvető testtartásra és minden (alap-) ugrásra, éa azokat mindaddig gyakorolja, míg azokat figyelemmel kísérve könnyen végre tudja hajtani.

Egy ugrás befejezéséhez hajtsa be térdeit mielőtt az ugróasztal ugróponyváját érintené.
Ezt a technikát az ugrásokkal együtt tanulja meg. Ezt a megszakítási technikát mindig olyankor alkalmazza, amikor elveszítette egyensúlyát, vagy az ugrása feletti ellenőrzést.

Először mindig a legegyszerűbb ugrást tanulja meg és azt uralja teljesen és hibátlanul mielőtt egy nehezebb, haladó ugrás tanulásába kezdene. Akkor tanult meg egy ugrást, amikor egy adott pontról elugorva, ugyanarra a pontra képes visszaérkezni. Ha a következő ugrást az előző begyakorlása nélkül kísérli meg, balesetveszélynek teszi ki magát.

Nu tartsanak túl sokáig az ugróasztalon végzett ugrások, mert a kifáradás fokozza a balesetveszélyt. Egyidejűleg egynél több személy soha nem ugorhat az ugróasztalon (lásd a figyelmeztető feliratokat).

Az ugró viseljen t-shirt-öt, rövid nadrágot, tréningruhát ill. vastag zoknit vagy legyen mezítláb. Kezdetben azonban legyen mindig hosszujjú felsőrészben és hosszú nadrágban, hogy védekezzék a horzsolás és karcolódás ellen mindaddig, míg el nem sajátítja a megfelelő leérkezési helyzetet és –formát. Ne viseljen keménytalpú cipőt az ugróasztalon, mert az túlságosan növelné az ugróponyva anyagának elhasználódását.

A sérülések megelőzésére mindig helyesen szálljon fel- és le. A megfelelő felszálláshoz tartsa kezeivel a keretet és így szálljon fel a rugókon át az ugróponyvára, vagy így gördüljön arról le. Ne felejtkezzék meg róla, hogy fel- és leszálláskor tartsa erősen a keretet. Ne szálljon fel az ugróponyvára a kereten, és ne fogódzkodjék benne. A helyes leszálláshoz húzódjék az ugróasztal oldalára, tartsa kezével a keretet, és így szálljon le az ugróponyváról a talajra. A kisebb gyermekeknek a fel- és leszállásnál segítsenek.

Ne ugorjanak fel könnyelműen az ugróasztalra, mert megnő a beleset lehetősége. A biztonság és élvezet kulcsa az ugróasztalnál az egyes ugrások feletti uralom. Ne próbálkozzék meg másik személy ugrómagasságának túlszárnyalásával. Az ugróasztalt gyakorlatvezető jelenléte nélkül ne használja.

BALESETVESZÉLYEK

FEL- ÉS LESZÁLLÁS:
Legyen óvatos a fel- és leszállásnál. NE SZÁLLJON FEL az ugróasztalra úgy, hogy fogja a keretvédelmet, a rugón állva vagy más tárgyról (pl. másik felületről, tetőről, létráról stb.) az ugróasztalra ugorva. Az ilyen próbálkozással fokozza a baleset lehetőségét. NE SZÁLLJON LE az ugróasztalról a talajra leugorva, akkor sem, ha a talaj arra alkalmas lenne. Ha kisgyermekek az ugróasztalon játszanak, szükségük lehet a fel- és leszállásnál a segítségre.

ALKOHOL ÉS KÁBÍTÓ HATÁSÚ SZER FOGYASZTÁSA:
Ne fogyasszon semmiféle alkoholt és kábító hatású szert az ugróasztal használatakor. Az fokozza a baleset lehetőségét. Baleset keletkezhet az ugróasztalról való leugrásnál, amikor az ugrás felett elveszíti uralmát, más ugróval összeütközik, vagy a rugókra érkezik.

ÜTKÖZÉS A RUGÓKRA VAGY A KERETRE:
Amikor játszik az ugróasztalon, MARADJON az ugróponyva közepén. Ebben az esetben csökken a rugók-, vagy a keret által okozott baleset veszélye. SOHA ne ugorjék vagy szálljon az ugrópárnára, mert az nincs arra kialakítva, hogy egy személyt elbírjon.

AZ URALOM ELVESZTÉSE:
NE próbálkozzék nehéz manőverrel mindaddig, míg el nem sajátította az alapugrásokat, vagy amíg csak tanulja az ugróasztalon végzett ugrásokat. He nem követi ezt a tanácsot, fokozza balesetének lehetőségét. Ilyenkor a keretre, rugókra vagy teljesen az ugróasztalon kívülre érkezhet. Az jellemzi az ellenőrzött ugrást, hogy az ugró ugyanarra a pontra érkezik, amelyikről elugrott. Ha elveszítette az uralmat az ugróasztalon végzett ugrás közben, leérkezésénél hajtsa be erősen a térdeit. Ettől visszanyeri az ugrás feletti ellenőrzést, és az ugrást leállíthatja.

SZALTÓK (FLIPEK):
Ne hajtson végre SEMMIFÉLE szaltót (előre- vagy hátraszaltót) ezen az ugróasztalon. Ha eközben hibát követ el, fejére vagy tarkójára zuhanhat. Ilyen esetben megnő annak kockázata, hogy eltörik nyakcsigolyája vagy gerincoszlopa, ami súlyos, esetleg halálos baleset forrása lehet.

BIZTONSÁGOS KÖRNYEZET:
Az ugróasztalt NE HASZNÁLJA olyankor, amikor állatok, másik ember vagy valamilyen tárgy található az ugróasztal közelében, mert ekkor megnő a baleset lehetősége. NE TARTSON kezében valamilyen tárgyat és NE TEGYEN semmilyen tárgyat az ugróasztalra, miközben azt valaki használja. Ha az ugróasztal felett fa, faág vagy más tárgy található, megnő a baleset lehetősége.

AZ UGRÓASZTAL HIÁNYOS KARBANTARTÁSA:
Egy rossz állapotban levő ugróasztal növeli a balesetveszélyt. Minden használat előtt ellenőrizze az ugróasztalt, hogy nincs-e rajta elhajlott acélcső, kopott ponyva, laza vagy törött rugó, és ellenőrizze az egész ugróasztal stabilitását.

IDŐJÁRÁSI KÖRÜLMÉNYEK: Legyen figyelemmel az időjárási körülményekre az ugróasztal használatánál. Ha nedves vagy vizes az ugróasztal, az ugró megcsúszhat és balesetet szenvedhet. Erős szélben elveszítheti uralmát az ugrás felett. Rossz időjárási körülmények mellett csak védett helyiségben trenírozzon.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK A BALESETVESZÉLY CSÖKKENTÉSÉRE

AZ UGRÓ SZEREPE A BALESET MEGELŐZÉSÉBEN:
Ugrások feletti ellenőrzés: ne hajtson végre bonyolult, nehéz menővert, mielőtt el nem sajátította az egyszerű alapugrásokat. A legfontosabb szabályok és útmutatások ismerete: olvassa el figyelmesen a biztonsági útmutatásokat és figyelmeztetéseket, mielőtt az ugróasztalt használatba veszi. Az figyelemmel kísért ugrásnál ugyanarra a helyre érkezik, ahonnan elugrott.

GYAKORLATVEZETŐ SZEREPE A BALESETEK MEGELŐZÉSÉBEN:
A gyakorlatvezető feladata, hogy az ugróasztalon végzett minden ugrást szakszerű tanácsokkal és útmutatásokkal tanítson be. Ha nem áll rendelkezésre gyakorlatvezető, vagy az illető nem alkalmas erre a feladatra, az ugróasztalt leszerelve tárolja egy őrzött helyen, hogy megelőzze az illetéktelen használat lehetőségét. Ekkor az ugróasztalt takarja le egy nehéz ponyvával, amelyet lakattal és lánccal biztosítson. A gyakorlatvezető azért is felelős, hogy az ugróasztalon rajta legyenek a biztonsági figyelmeztető táblák és az ugró tájékoztatva kegyen azokról a figyelmeztetésekről és tudnivalókról.

TRÉNING AZ UGRÓASZTALLAL

A következő gyakorlatok arra szolgálnak, hogy megtanulják az alaplépéseket és alapugrásokat, még mielőtt a nehezebb, bonyolultabb ugrásokat megkezdenék. Az ugróasztalra való felszállás- és annak használata előtt olvasson el figyelmesen minden biztonsági útmutatást és figyelmeztetést. Az ugróasztal használatának testmozgási technikáját és annak irányelveit a tanulónak a gyakorlatvezetővel minden részletében meg kell beszélnie.

1. LECKE
1. Fel- és leszállás – a helyes technikák bemutatása.
2. Az alapugrás (terpeszugrás) – a gyakorlat bemutatása.
3. Lefékezés (lásd az ugrásoknál) – a gyakorlat bemutatása.
4. Lefékezés és ellenőrzés megtanulása.
5. Kéz- és térd – a gyakorlat bemutatása. A súlypont a négykézlábra való leérkezésre és annak koordinálására legyen helyezve.

2. LECKE:
1. Az 1. lecke technikáinak ellenőrzése és begyakorlása.
2. Térdugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg egyszerűen a térdhajlítást és az ismételt felegyenesedést, mielőtt félfordulatot hajt végre balra vagy jobbra.
3. Ülőugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg először az egyszerű ülőugrást, majd kombinálja hozzá a térdugrást és a kéz- és térdugrást. Ismételje meg mindezeket.

3. LECKE:
Hasugrás – egy hibás ugrás miatti helytelen leérkezésnél előforduló bőr-megégések elkerülésére illesszen be a tanulóknál hasi ugróhelyzeteket. Ehhez a tanulók először hasfekvési helyzetet foglaljanak el (arccal a padló felé fordulva). A gyakorlatvezető ellenőrzi, hogy nincs-e olyan hibás testtartás, amely sérülést okozhat. Kezdje a kéz- és térdugrást és a testet vigye hasfekvésbe, és a ponyvára ismét a lábakra érkezzen. A gyakorlat sorrendje – kéz- és térdugrás, hasugrás, terpeszugrás, ülőugrás, terpeszugrás.

4. LECKE
Félfordulat. Kezdje hasi pozícióval, és ha már ezt begyakorolta az ugróponyván, karjaival lökje magát vagy balra, vagy jobbra el és fejét és vállát fordítsa ugyanabba az irányba. Forgás közben maradjon párhuzamos a ponyvával, és fejét fordítsa felfelé. A forgás végén ismét érkezzék hasi pozícióba.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 54-55 20.12.2007 13:47:20 Uhr

E lecke végeztével a tanuló az ugróasztalon végezhető ugrások néhány alapismeretét elsajátította. A tanuló kapjon bíztatást saját ugrási variációk elvégzésének megkísérlésére és kifejlesztésére, miközben az ellenőrzésre és a formára nagy súlyt kell helyezni.

Egy játékot lehet eljátszani abból a célból, hogy a tanulót bátorítsa saját ugrási sorozatainak megtételére és az »UGRÁS« kialakítására. Ennél a példánál a játékos 1-től x-ig számoljon. Az első játékos egy manőverrel kezdjen. A második játékosnak az elsőt meg kell ismételnie, és sajátjával kell kiegészítenie. A harmadik játékosnak az első és második manővert kell megismételnie és kiegészítenie egy harmadik manőverrel. És ez így megy, míg egy játékos már nem lesz abban a helyzetben, hogy a helyes sorrendet kivitelezze. Aki az első hibát elköveti, az »U«. betűt kapja. Ez folytatódik, míg valaki az »UGRÁS« minden betűjét meg nem kapja és azzal a játékot elveszítette. Aki a légvégén megmaradt, az lesz a győztes. A sorrend játék közben is legyen figyelemmel kísérve, és ne legyenek olyan nehéz vagy túl igényes ugrások végrehajtva, amelyek még nincsenek begyakorolva.

ALAPUGRÁSOK AZ UGRÓASZTALON

AZ ALAPUGRÁS (TERPESZUGRÁS):

1. Kezdje álló helyzetben, a lábak vállszélességben terpesztve, fej feltartva és pillantás az ugróponyvára.
2. Karok előre és ekkor kör alakú mozgásban a karok felfelé lendítése.
3. Lábak a levegőben összezárva, és a lábujjak lefelé mutatnak.
4. Az ugróponyvára való leérkezésnél a lábak vállszélességben terpesztve.

TÉRDUGRÁS:

1. Kezdés egy sima terpeszugrással.
2. Érkezés a térdre, ekkor a hát egyenes és a test nyújtott helyzetű. A karokkal az egyensúly fenntartva.
3. A karok felfelé lendítésével visszaugrás az eredeti ugróhelyzetbe.

ÜLŐUGRÁS:

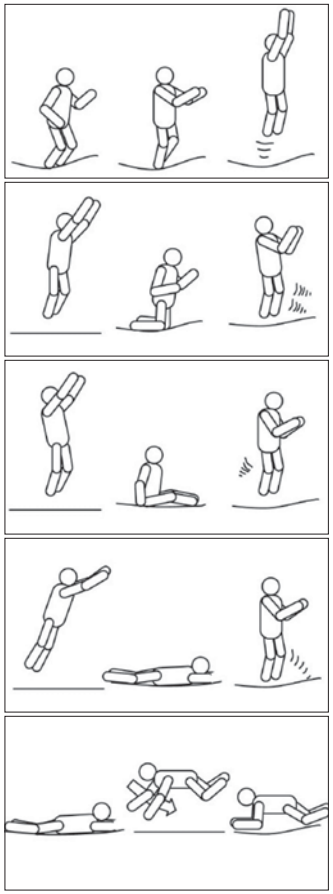
1. Érkezés egy sima ülőhelyzetbe.
2. Kezek letámasztva a csípőhöz.
3. Kezekkel gyakorolt nyomással visszatérés az egyenes pozícióba.

HASUGRÁS:

1. Kezdés egy alacsony ugrással.
2. Hasfekvésbe (fejjel lefelé) érkezés, és a kezek és karok az ugróponyvára előre nyújtva.
3. A karokkal elemelkedés az ugróponyváról, ülőhelyzetbe való visszatéréshez.

180-FOKOS UGRÁS (FÉLFORDULAT):

1. Kezdés hasugrási pozícióban.
2. A bal- és jobb kézzel és karral letámaszkodás (abba az irányba, amelybe fordulni kíván).
3. A fej és váll azonos irányba fordul, és párhuzamos tartásban van az ugróponyvával. A fej felfelé tartva.
4. Érkezés hasfekvésben és visszatérés álló helyzetbe, a kezek és karok letámasztásával.



ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

Ez az ugróasztal kiváló minőségű anyagokból és kézműipari munkával készült. Helyes gondozás és karbantartás mellett a gyakorlatok és a szórakoztató ugrások rajta kis baleseti valószínűség mellett évekig folytathatók. Kérjük, hogy kövessék a következő útmutatásokat.

Az ugróasztal olyan kialakítású, hogy egy adott súlyt és bizonyos használatot képes elviselni. Győződjék meg róla, hogy az eszközt mindig csak egyetlen személy használja. Az illető személy nem lehet 150 kg-nál súlyosabb. Az ugrásokat zokniban, tornacipőben, vagy mezítláb kell végezni. Ne felejtsék, hogy az ugróasztal használatánál SEMMIFÉLE utcai- vagy teniszcipót nem szabad viselni. Az ugróasztal vágási vagy egyéb sérülésének elkerülésére az ugróasztalra állatot ne engedjenek fel. Továbbá az ugró személy semmiféle éles tárgyat ne tartson magánál, amikor az ugróasztalt használja. Az ugróponyvától minden éles, vagy hegyes tárgyat távol kell tartani.

Minden használat előtt ellenőrizze az ugróasztalt, hogy nem talál-e rajta elhasználódott, túlterhelt vagy hiányzó alkatrészt. Különféle olyan állapotok adódhatnak, amelyek fokozhatják a balesetveszélyt. Különös figyelmet fordítson a következőkre:

→ Beszúródások, lyukadások vagy repedések az ugróponyván
→ túlságosan lelógó ugróponyva
→ laza varratok vagy az ugróponyva bármilyen elhasználódása
→ törött, hiányzó vagy sérült rugó vagy behajlott keretrészek, például a lábakon
→ törött, hiányzó vagy sérült rugó
→ sérült, hiányzó vagy elégtelenül rögzített keretvédelem
→ kiálló alkatrész (elsősorban éles alkatrész) a kereten, rugókon vagy ugróponyván

HA KÁROSODÁS KELETKEZETT, AZ UGRÓASZTALT LE KELL SZERELNI ÉS BIZTOS HELYEN ŐRIZNI MINDADDIG, AMÍG AZT MEG NEM JAVÍTJÁK.

Az ugróasztal élettartama megnövelhető azzal, hogy védik egy fóliával a nedvesség és az UV-sugarak hatása ellen.

SZÉLTŐL ELŐIDÉZETT HATÁSOK

Heves szélben az ugróasztalt nem lehet használni. Ha szeles idő várható, helyezzék az ugróasztalt egy védett helyre vagy szereljék le. Másik lehetőség, hogy az ugróasztal kerek külső részét (felső keresztkeret) kötéllel és cövekkel a talajhoz rögzítik. A kellő biztonság érdekében legalább három rögzítés szükséges. Nem elég, ha az ugróasztalnak csak a lábait rögzítik a talajhoz, mert az a keretben levő karmantyúkból még kiszakadhat.

UGRÓASZTAL SZÁLLÍTÁSA

Ha az ugróasztalt szállítani kell, ahhoz legalább három személy közreműködése szükséges. Mindegyik kapcsolódási pontot időjárásálló ragasztószalaggal kell becsavarni és biztosítani. Így a keret a szállítás alatt együtt marad és nem következhet be az illesztési pontok kilazulása és szétesése. Szállításkor az ugróasztalt kissé emeljék meg a talajtól és a társzinttel párhuzamosan tartva szállítsák. Az ugróasztalt minden más szállítási módhoz előbb szét kell szedni.

SZERVIZ

Ha további kérdési lennének, vagy az összeszereléssel valamilyen gondja támadt, hívjon fel minket haladéktalanul az alábbi telefonszámon. Bizonyára tudunk Önnek segíteni. Amennyiben az eszköz nem volna rendben és ezért az javításra szorul, és ezért hozzánk be kívánja küldeni kérjük, vegye figyelembe, hogy a nagy súly miatt a postai úton történő visszaküldés nem lehetséges. A kényelmetlenség elkerülése érdekében előbb hívjon fel minket. Szívesen adunk tanácsokat. Műszaki felvilágosításért és tanácsadásért szerviz forró drót-telefonunk az Ön rendelkezésére áll.

Service Hungary
Frankel Leo u. 45
1023 Budapest

Telefon: 0680/981098
E-Mail: hungary@rc-sportgeraete.de

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 56-57 20.12.2007 13:47:21 Uhr

Az importáló és forgalmazó cégneve és címe: Aldi Magyarorszag Élelmiszer Bt. Szabadság út 117., B irodaép. 1. em. • H-2040 Budaörs	**A gyártó cégneve és címe:** Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
A szerviz neve, címe és telefonszáma: Service Hungary • Frankel Leo u. 45 • H-1023 Budapest Tel 06 80 / 98 10 98 hungary@rc-sportgeraete.de	**A termék megnevezése:** Ugróasztal biztonsági védőhálóval
A termék típusa: 7836	**Termékjelölés:** 33986

A jótállási idő a Magyar Köztársaság területén történt vásárlás napjától számított 3 év.

A vásárlás tényének és a vásárlás időpontjának bizonyítására, kérjük őrizze meg a jótállási jegyet és a jótállási jegy pénztári fizetésnél kapott mellékletét.

A jótállási jegy szabálytalan kiállítása vagy a fogyasztó részére történő átadásának elmaradása nem érinti a jótállási kötelezettségvállalás érvényességét.

A jótállás a fogyasztó törvényből eredő szavatossági jogait és azok érvényesíthetőségét nem korlátozza.

A fenti szerviz címen a jótállási idő lejártát követően is lehetőséget biztosítunk a hibás termék kijavítására. A jótállási idő lejártát követő javítások költsége azonban a fogyasztót terheli.

A jótállási igény bejelentésének időpontja:	**A javításra átvétel időpontja:**
A hiba oka:	**A javítás módja:**
A fogyasztónak történő visszaadás időpontja:	**A javítási idő következtében a jótállás új határideje:**
A szerviz neve és címe: Service Hungary • Frankel Leo u. 45 • H-1023 Budapest	**Kelt, aláírás, bélyegző:**

Ha a meghibásodás a rendeltetésszerű használatot akadályozza, a terméket a vásárlást követő három munkanapon belül érvényesített csereigény esetén kicseréljük. Amennyiben a hibás terméket már nem tartjuk készleten, úgy a teljes vételárat visszatérítjük.

A forgalmazónak törekednie kell arra, hogy a kijavítást vagy kicserélést legfeljebb tizenöt napon belül elvégezze. A kijavítás során a termékbe csak új alkatrészek kerülhetnek beépítésre.

A jótállási igény bejelentése

A jótállási jogokat a termék tulajdonosaként a fogyasztó érvényesítheti. A jótállási igény érvényesítése céljából a fogyasztó üzleteinkkel vagy közvetlenül a jelen jótállási jegyen feltüntetett szervizzel léphet kapcsolatba.

A fogyasztó a hiba felfedezése után a körülmények által lehetővé tett legrövidebb időn belül köteles kifogását a kötelezettel közölni. A hiba felfedezésétől számított két hónapon belül közölt kifogást kellő időben közöltnek kell tekinteni. A közlés késedelméből eredő kárért a fogyasztó felelős. Nem számít bele a jótállás elévülési idejébe a kijavítási időnek az a része, amely alatt a fogyasztó a terméket nem tudja rendeltetésszerűen használni.

A jótállási igény érvényesíthetőségének határideje a terméknek vagy jelentősebb részének kicserélése (kijavítása) esetén a kicserélt (kijavított) termékre (termékrészre), valamint a kijavítás következményeként jelentkező hiba tekintetében újból kezdődik. A rögzített bekötésű, illetve a tíz kg-nál súlyosabb, vagy tömegközlekedési eszközön kézi csomagként nem szállítható terméket az üzemeltetés helyén kell megjavítani. Ha a javítás az üzemeltetés helyén nem végezhető el, a le- és felszerelésről, valamint az el- és visszaszállításról a forgalmazó gondoskodik.

A jótállási felelősség kizárása

A jótállási kötelezettség nem áll fenn, ha a forgalmazó vagy a kijelölt szerviz bizonyítja, hogy a hiba rendeltetésellenes használat, átalakítás, szakszerűtlen kezelés, helytelen tárolás, elemi kár vagy egyéb, a vásárlást követően keletkezett okból következett be. A rendeltetésellenes használat elkerülése céljából a termékhez magyar nyelvű vásárlói tájékoztatót mellékelünk és kérjük, hogy az abban foglaltakat saját érdekében tartsa be, mert a leírtaktól eltérő használat ill. helytelen kezelés miatt bekövetkezett hiba esetén a termékért jótállást nem tudunk vállalni.

A fogyasztót a jótállás alapján megillető jogok

(1) Hibás teljesítés esetén a fogyasztó

a) elsősorban - választása szerint - kijavítást vagy kicserélést követelhet, kivéve, ha a választott jótállási igény teljesítése lehetetlen, vagy ha az a kötelezettnek a másik jótállási igény teljesítésével összehasonlítva aránytalan többletköltséget eredményezne, figyelembe véve a szolgáltatott termék hibátlan állapotban képviselt értékét, a szerződésszegés súlyát, és a jótállási jog teljesítésével a fogyasztónak okozott kényelmetlenséget;

b) ha a fogyasztónak sem kijavításra, sem kicserélésre nincs joga, vagy ha a kötelezett a kijavítást, illetve a kicserélést nem vállalta, vagy e kötelezettségének a (2) bekezdésben írt feltételekkel nem tud eleget tenni - választása szerint - megfelelő árleszállítást igényelhet, vagy elállhat a szerződéstől. Jelentéktelen hiba miatt elállásnak nincs helye.

(2) A kijavítást vagy kicserélést - a termék tulajdonságaira és a fogyasztó által elvárható rendeltetésére figyelemmel - megfelelő határidőn belül, a fogyasztónak okozott jelentős kényelmetlenség nélkül kell elvégezni.

(3) Ha a kötelezett a termék kijavítását megfelelő határidőre nem vállalja, vagy nem végzi el, a fogyasztó a hibát a kötelezett költségére maga kijavíthatja vagy mással kijavíttathatja.

Eljárás vita esetén

A jótállásra kötelezett a jótállás időtartama alatt a felelősség alól csak akkor mentesül, ha bizonyítja, hogy a hiba oka a teljesítés után keletkezett. A kötelezett a fogyasztó kifogásáról jegyzőkönyvet köteles felvenni, ennek másolatát a fogyasztónak át kell adni. Ha a kifogás rendezésének módja a fogyasztó igényétől eltér, ennek indokolását a jegyzőkönyvben meg kell adni. Ha a kötelezett a fogyasztó igényének teljesíthetőségéről annak bejelentésekor nem tud nyilatkozni, álláspontjáról legalább három munkanapon belül köteles értesíteni a fogyasztót. További vita esetén a fogyasztó a helyi Békéltető Testülethez, valamint a hatáskörrel és illetékességgel rendelkező bírósághoz fordulhat.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 58-59
20.12.2007 13:47:21 Uhr

Vadbena naprava

Navodila za varno uporabo 62
Pomembno opozorilo 62
Embalaža 62
Odlaganje v smeti 62
Oprema 63
Predstavitev 63
Postavitev 63

Sestavljanje

Navodila za sestavljanje 64
Seznam delov 64
1. korak: Postavitev ogrodja 65
2. korak: Postavitev opore 65
3. korak: Namestitev prečnikov 65
4. korak: Montaža odrivnega platna 65–66
5. korak: Namestitev ploščice z navodili za varno uporabo 67
6. korak: Namestitev ščitnika ogrodja 67

Namestitev zaščitne mreže

Priprava 68
Deli 68
1. korak 69
2. korak 69
3. korak 69
4. korak 69
5. korak 69
6. korak 69

Navodila za vadbo

Pravilna uporaba 70
Nevarnosti 70–71
Navodila za varno uporabo in zmanjšanje nevarnosti 71
Vadba na prožni ponjavi 71–72
Osnovni skoki 72

Kaj morate še vedeti

Nega in vzdrževanje 73
Vpliv vetra 73
Prenašanje in prevoz 73
Servisiranje 73
Garancija/Garancijski list 74–75

NASVET: Pridržujemo si pravico do napak in sprememb v kompletu!

Razlaga simbolov

NAPOTEK
Opozarjanje na pomembne informacije in napotke med branjem.

POZOR
Pomembna navodila, ki ob upoštevanju lahko preprečijo poškodbe na napravi.

OPOZORILO
Navodila, ki ob upoštevanju lahko preprečijo telesne poškodbe.

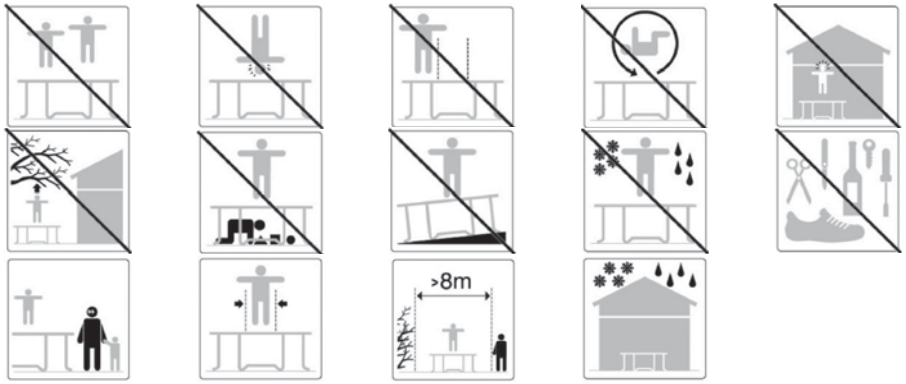
33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 60-61 20.12.2007 13:47:22 Uhr

NAVODILA ZA VARNO UPORABO PROŽNE PONJAVE

ZA SKAKALCE:
- → Prožne ponjave ne uporabljajte pod vplivom alkohola ali drog.
- → Med uporabo ne smete imeti pri sebi nobenih trdih in ostrih predmetov.
- → Na vadbeno napravo se vzpnite in z nje sestopite počasi in previdno. S prožne ponjave nikoli ne skočite na tla in nanjo nikoli ne skočite s tal. Ne uporabljajte je kot odskočno mesto za skok na druge objekte.
- → Najprej se naučite osnovnih skokov, zahtevnejših skokov pa se lotite šele, ko osnovne dodobra obvladate. Za navodila o pravilnem izvajanju osnovnih skokov preberite tudi poglavje, v katerem so predstavljene osnovne skakalne tehnike.
- → Ko se z obema nogama dotaknete skakalnega prta, upognite kolena, da ublažite pristanek.
- → Med skakanjem vedno izvajajte kontrolirane gibe. Skok je kontroliran takrat, ko pristanete na mestu, s katerega ste odskočili. Če v katerem koli trenutku dobite občutek, da izgubljate nadzor nad svojimi gibi, takoj prenehajte skakati.
- → Izogibajte se dolgotrajnemu visokemu skakanju v višino in ne skačite previsoko z večkratnimi zaporednimi skoki.
- → Za boljšo koordinacijo usmerite pogled navzdol v skakalni prt. Če tega ne storite, obstaja nevarnost, da boste izgubili ravnotežje in s tem nadzor nad svojimi gibi.
- → Prožne ponjave nikoli ne sme uporabljati več kot ena oseba naenkrat.
- → Ko ste na prožni ponjavi, vedno upoštevajte napotke vaditelja.

ZA VADITELJA:
Podrobno se seznanite z osnovnimi skoki in navodili za varno uporabo. Za preprečitev poškodb oziroma zmanjšanje nevarnosti poškodb zagotovite upoštevanje vseh navodil za varno uporabo in se prepričajte, da skakalci resnično poznajo osnovne tehnike poskakovanja, preden začnejo izvajati zahtevnejše skoke.
- → Budno spremljajte vse skakalce ne glede na njihovo telesno pripravljenost ali starost.
- → Mokra, poškodovana, umazana ali obrabljena prožna ponjava se nikakor ne sme uporabljati. Prožno ponjavo temeljito preglejte, še preden jo skakalec začne uporabljati.
- → Od prožne ponjave odmaknite vse predmete, ki bi lahko skakalca med vadbo ovirali. Bodite pozorni na vse predmete v neposredni bližini prožne ponjave.
- → Nepooblaščeno in nenadzorovano uporabo prožne ponjave preprečite tako, da jo po vadbi vedno pospravite na varno.

POMEMBNO OPOZORILO!



NAPRAVA NI PRIMERNA ZA OTROKE, MLAJŠE OD 6 LET!

EMBALAŽA

Okolju prijazni in ponovno uporabni materiali:Zunanja embalaža iz kartona
- → Zaščitni kosi iz penjenega polistirena (PS) brez CFC-jev (klorofluorkarbonov).
- → Folije in vreča iz polietilena (PE).
- → Spenjalni trakovi iz polipropilena (PP).

ODLAGANJE V SMETI

Odpadne snovi odvrzite v skladu s predpisi za varovanje okolja.

PREDSTAVITEV

Pred uporabo pozorno preberite celotna navodila za uporabo. Tako kot pri vsakem športnem udejstvovanju se lahko poškodujete tudi med uporabo te naprave. Da bo tveganje manjše, morate popolnoma razumeti in upoštevati naslednja navodila za varno uporabo in opozorila.
- → Neprimerna ali napačna uporaba prožne ponjave je nevarna, zato so lahko posledice takšne uporabe tudi hude telesne poškodbe.
- → Prožne ponjave so skakalne naprave, na katerih uporabnik skače neobičajno visoko, kar od njega zahteva veliko mero gibanja.
- → Pred vsako uporabo preglejte skakalni prt in ostale dele prožne ponjave ter se prepričajte, da so nepoškodovani in trdno na svojem mestu.
- → Ta priročnik vsebuje navodila za pravilno sestavljanje ter nego in vzdrževanje naprave, navodila za varno uporabo, opozorila ter predstavitev pravilnih skakalnih tehnik. Vsi uporabniki prožne ponjave in nadzorne osebe morajo ta priročnik pozorno prebrati in se popolnoma seznaniti z njegovo vsebino. Vsak uporabnik prožne ponjave se mora zavedati svojih omejitev, ki lahko vplivajo na izvajanje določenih skokov.

Opozorilo!

Prožne ponjave nikoli ne sme uporabljati več kot ena oseba naenkrat! Če na prožni ponjavi naenkrat skače več oseb, je nevarnost poškodb glave, tilnika, nog ali hrbtenice veliko večja.

Udarci v glavo ali tilnik se lahko končajo z ohromitvijo ali smrtjo! Ne izvajajte saltov (premetov prosto), ker povečujejo nevarnost poškodb glave ali tilnika ob pristanku!

PRED VSAKO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO SE POSVETUJTE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

POSTAVITEV

Nad prožno ponjavo mora biti po dolžini vsaj 7,3 m prostora. V bližini prožne ponjave ne sme biti nobenih nevarnih predmetov, kot so drevesa, objekti za prosti čas (npr. gugalnice, bazeni), električnih kablov, zidov, ograj in podobno. Za zagotovitev varne uporabe morate pri izbiranju mesta, na katerega boste prožno ponjavo postavili, upoštevati naslednje:
- → Prožna ponjava mora stati na trdni, ravni podlagi.
- → Osvetlitev mora biti dovolj močna.
- → Pod prožno ponjavo ne sme biti nobenih predmetov, tla pod napravo morajo biti nepoškodovana. Če teh smernic ne upoštevate, je nevarnost, da se kdo poškoduje, veliko večja.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 62-63 20.12.2007 13:47:24 Uhr

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

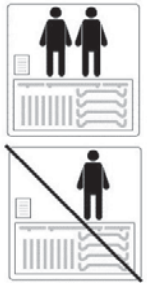
Pri sestavljanju prožne ponjave potrebujete posebno orodje za vpenjanje vzmeti, ki je priloženo. Če prožne ponjave ne nameravate uporabljati dalj časa, jo lahko enostavno razstavite in pospravite. Pred sestavljanjem obvezno preberite navodila za sestavljanje.

Pred sestavljanjem:
Upoštevajte seznam delov, podan v nadaljevanju. Za lažje sestavljanje so v korakih poleg opisa podane tudi oznake in številke delov. Preverite, ali so v paketu vsi navedeni sestavni deli. Če ugotovite, da nekega dela v paketu ni, preberite stran z navodili in poiščite informacije o tem, kako dobiti manjkajoči del. Na roke nataknite rokavice, da preprečite morebitne poškodbe rok, če vas med sestavljanjem slučajno kaj uščipne.

SEZNAM DELOV

Prosimo vas, da upoštevate tem navodilom priložen pregled obsega dobave!

Št.	Opis	Količina
1	Odrivno platno z obročki	1
2	Ščitnik ogrodja, širina 33 cm	1
3	Prečnik z nastavkoma	4
4	Prečnik	4
5	Podstavek	4
6	Pokončni nožni podaljšek	8
7	Pocinkane vzmeti	64
8	Ploščica z navodili za varno uporabo	2
9	Orodje za vpenjanje vzmeti	1



Ne pozabite si natakniti rokavic, ker si lahko med sestavljanjem priščipnete roke. Za sestavljanje prožne ponjave sta potrebni najmanj dve odrasli osebi.

Seznam delov zaščitne mreže je podan na strani 24.

Vsebina embalaže:

→ Posamezni sestavni deli, kakor so navedeni na seznamu
→ Orodje za sestavljanje
→ Navodila za sestavljanje in vadbo

Pomembno!

Pred prvo uporabo vadbene naprave pozorno preberite navodila za sestavljanje in vadbo, zlasti navodila za varno uporabo. Uporaba naprave bo tako varna in zanesljiva v vseh pogledih. Če napravo predate drugi osebi, obvezno priložite navodila za sestavljanje in vadbo.
Če želite prejeti več tehničnih informacij ali podati predloge o tej napravi, se obrnite na našo servisno vročo linijo ali nam pošljite elektronsko pošto.
→ Telefon: 040 433 533 (brezplačna tel. št.) od ponedeljka do petka med 8.00 in 17.00 uro
→ E-pošta: servis.hofer@siol.net
→ Naročilo nadomestnih delov: Nujno pripišite točno oznako naprave in številko naročila!
Oznaka naprave: Prožna ponjava z zaščitno mrežo • Št. artikla: 33986

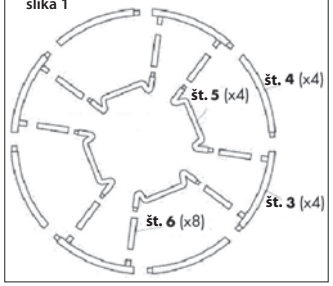
1. korak: Postavitev ogrodja

Ogrodje je sestavljeno iz 20 kosov jeklenih cevi. Vsi deli z isto številko so med seboj enaki, zato je vseeno, ali so obrnjeni levo ali desno. Dele med seboj povežete tako, da ožji konec jeklene cevi vstavite v širši konec druge cevi. Ti deli se imenujejo »vezne točke«.

1. Vse dele ogrodja razporedite v krog, kot prikazuje slika (glej slika 1).
2. Potrebovali boste naslednje dele:

Prečnik (del št. 4)	4 kosi
Prečnik z nastavkoma (del št. 3)	4 kosi
Podstavek (del št. 5)	4 kosi
Pokončni nožni podaljšek (del št. 6)	8 kosov

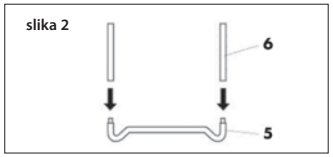
slika 1



2. korak: Postavitev opore

1. Vse nožne podaljške (6) namestite na podstavke (5), kot prikazuje slika (glej slika 2).

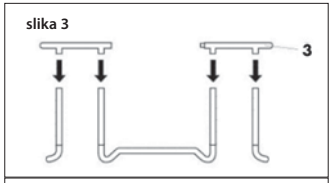
slika 2



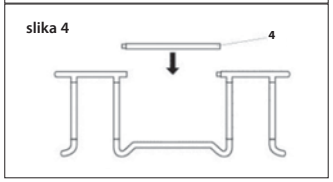
3. korak: Namestitev prečnikov

1. Sedaj sta za sestavljanje potrebni dve osebi. Ena oseba postavi oporo iz 2. koraka pokonci in na pokončni nožni podaljšek namesti prečnik z nastavkoma (3). Druga oseba prime za drugi konec prečnika z nastavkoma in ga pritrdi na drugo oporo, kot prikazuje slika. Dve ločeni opori drži skupaj prečnik z nastavkoma. Na enak način namestite tudi ostale prečnike z nastavkoma (3) (glej slika 3).
2. Z ostalimi štirimi prečniki brez nastavkov (4) povežite pokončne opore tako, da jih namestite med prečnike z nastavkoma, kot prikazuje slika (glej slika 4).

slika 3



slika 4



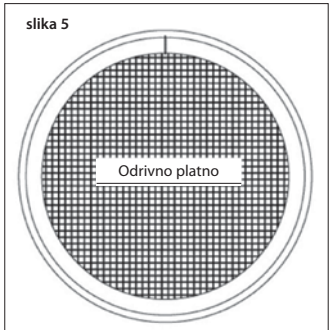
4. korak: Montaža odrivnega platna

Pri vpenjanju vzmeti na odrivno platno bodite zelo previdni. Priporočamo vam, da nekoga zaprosite za pomoč pri sestavljanju. POZOR – Vzmeti se lahko pri neprevidnem ravnanju sprožijo in vas hudo poškodujejo!

Bodite skrajno previdni!

1. Odrivno platno (1) razprostrite nad ogrodjem (glej slika 5).
2. Za namestitev skakalnega prta potrebujete 64 vzmeti, ki jih vpnete med 64 obročki in 64 luknjami na ogrodju. Noben izmed teh delov nima svoje številke, zato natančno sledite navodilom za vpenjanje vzmeti eno za drugo.

slika 5



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 64-65 20.12.2007 13:47:26 Uhr

3. Izberite poljubno točko na ogrodju (točka 1). Vzmet (7) najprej zataknite za odrivno platno,nato pa jo vpnite pravokotno na ogrodje, kot prikazuje slika na desni. Ko kaveljček vzmeti vpnete v ogrodje, mora biti vzmet naravnana pravokotno na skakalni prt, kot prikazuje slika. Za vpenjanje boste od sedaj naprej potrebovali posebno orodje (glej priložena navodila za uporabo orodja). Ogrodje in odrivno platno povežete tako, da prt povlečete proti ogrodju in kaveljček vzmeti zapnete v luknjo. Zapomnite si začetno točko, ki jo boste potrebovali pri nameščanju zaščitne blazine (glej sliki 6, 7).

4. Preštejte 16 lukenj na ogrodju in 16 ustreznih obročkov (začetna luknja in obroček sta všteta). Vpnite vzmet v 16. luknjo.

5. Znova preštejte 16 lukenj na ogrodju in 16 obročkov na prtu ter vpnite vzmet v 32. luknjo. Znova ponovite štetje lukenj, da pridete do 48. luknje.

6. V tem trenutku so vpete 4 vzmeti. Vzmet je vpeta v točkah 1, 16, 32, 48. Taka enakomerna porazdelitev napetosti je odločilnega pomena za nadaljnje nameščanje skakalnega prta (glej slika 8).

7. Tudi pri vpenjanju naslednjih 60 vzmeti bo treba preštevati luknje.

8. Vzmet vpnite v vsako 8. luknjo in vsak 8. ustrezni obroček. Poleg prej vpetih vzmeti morajo biti sedaj vzmeti vpete tudi v luknje 8, 24, 40 in 56 (glej slika 9).

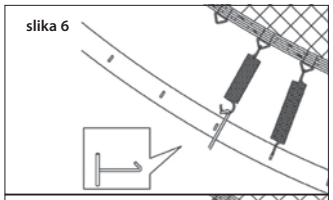
9. Vzmet vpnite v vsako 4. luknjo in vsak 4. ustrezni obroček. Poleg prej vpetih vzmeti morajo biti sedaj vzmeti vpete tudi v luknje 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 in 60 (glej slika 10).

10. Vzmet vpnite v vsako 2. luknjo in vsak 2. ustrezni obroček. Poleg prej vpetih vzmeti morajo biti sedaj vzmeti vpete tudi v luknje 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58 in 62 (glej slika 11).

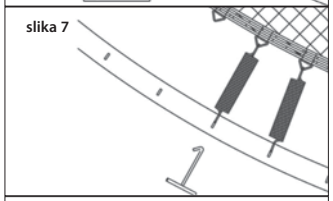
11. Vpnite še preostale vzmeti.

12. Če ugotovite, da se luknje in obročki ne ujemajo, luknje znova preštejte, odstranite napačno nameščene vzmeti in jih vpnite na pravo mesto.

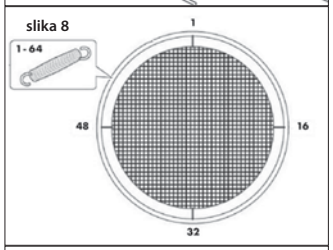
slika 6



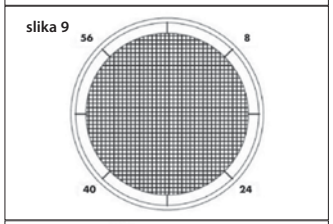
slika 7



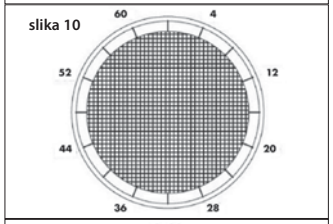
slika 8



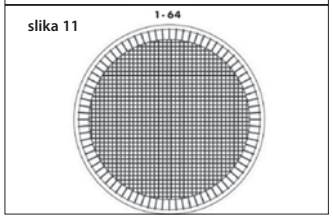
slika 9



slika 10



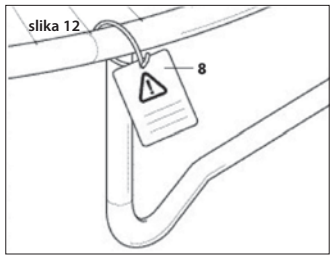
slika 11



5. korak: Namestitev ploščice z navodili za varno uporabo

1. Vzemite žico in ploščico z navodili za varno uporabo (8) privežite za prožno ponjavo. Žica mora biti zavezana med pokončno oporo in prečnikom, da ne more odpasti (glej slika 12).

slika 12



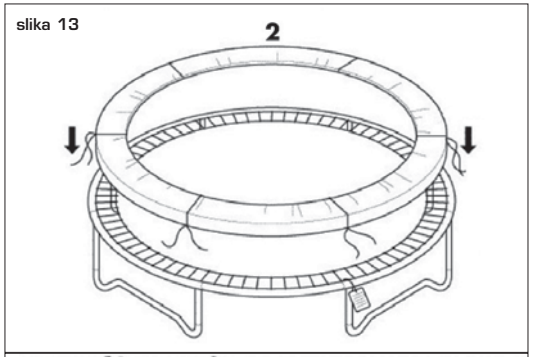
6. korak: Namestitev ščitnika ogrodja

1. Položite odbojno ponjavo (2) čez trambolin tako, da bodo vzmeti in jeklen okvir prekrita. Prosimo vas, da se prepričate, da odbojna ponjava prekriva vse kovinske dele. (slika 13)

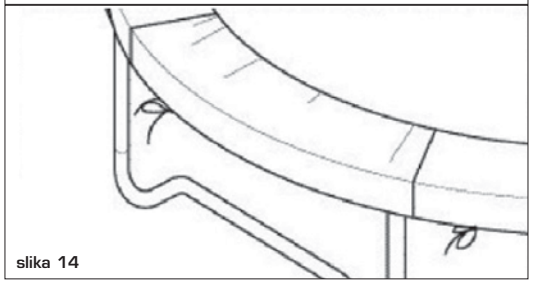
2. S pomočjo trakov zvežite odbojno ponjavo na spodnji strani čvrsto ob okvir. (slika 14)

Bodite pozorni na pravilno pritrditev zaščite okvirja,
saj lahko zamik zaščite okvirja med uporabo privede do poškodb.

slika 13



slika 14



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 66-67 20.12.2007 13:47:28 Uhr

Namestitev začitne mreže

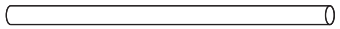
PRIPRAVA ZAČITNE MREŽE

Slika	Opis	Količina
10	Oporna cev	8 kos
11	Oporna cev	8 kos
12	Vijak	16 kos
13	Matica	16 kos
14	Zaščitna mreža	1 kos
15	Distančnik	16 kos
16	Plastična kapa	16 kos
17	Podložka	16 kos
18	Inbus ključ	1 kos
19	Vijačni kluč	1 kos
20	Fiksiranje in plaščem iz pene	16 kos

SESTAVNI DELI ZAŠČITNE MREŽE

Vijak (12) .....16 kos

Oporna cev (10) .....8 kos

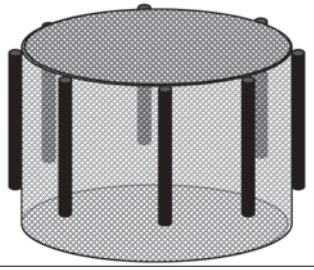


Oporna cev (11) .....8 kos

Fiksiranje in plaščem iz pene (20) .....16 kos

Matica (13) .....16 kos

Zaščitna mreža (14)



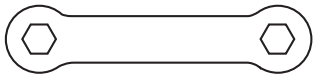
Distančnik (15) .....16 kos

Plastična kapa (16) .....16 kos

Podložka (17) .....16 kos

Inbus ključ (18)

Vijačni kluč (19)

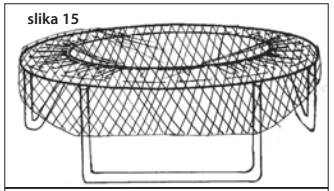


Obvezno preberite in upoštevajte naslednja navodila za namestitev zaščitne mreže.

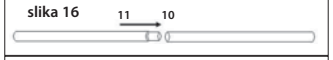
1. korak

1. Zaščitno mrežo (14) najprej razprostrite čez prožno ponjavo (glej slika 15) in sestavite oporne cevi v parih (11 in 10) (glej slika 16).

slika 15



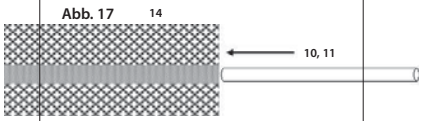
slika 16



2. korak

1. Sestavljene oporne cevi (11 in 10) vstavite v ustrezne žepke zaščitne mreže (14) (glej slika 17).

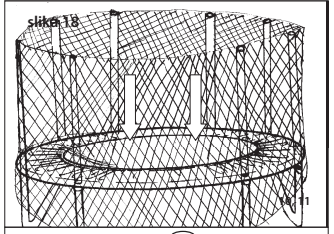
Abb. 17



3. korak

1. Oporne cevi (11 in 10) v zaščitni mreži dvignite in postavite zraven ustrezne noge prožne ponjave (glej slika 18).

slika 18

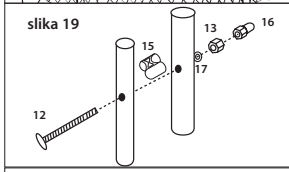


POMEMBNO OPOZORILO:
Bodite pozorni na to, da se vhod ne bo nahajal nad nogo.

4. korak

1. Oporni cevi (10 + 11) pričvrstite na nogo prožne ponjave z vijakom (12), distančnikom (15), podložko (17), matico (13) in plastično kapo (16).

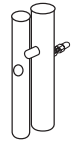
slika 19



5. korak

1. Zaščitna mreža mora biti pritrjena tako, da je pritrdilo tesno privito (glej slika 21).

slika 20



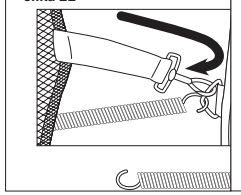
6. korak

Še enkrat preglejte vse spoje, po potrebi potegnite za zaščitno mrežo in se prepričajte, da trdno stoji na svojem mestu.

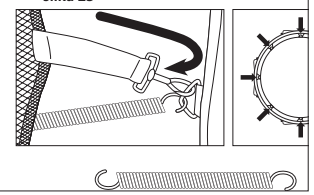
S tem je sestavljanje prožne ponjave končano.

slika 21

slika 22



slika 23



33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 68-69 20.12.2007 13:47:30 Uhr

PRAVILNA UPORABA PROŽNE PONJAVE

Najprej morate razviti občutek za skakanje na prožni ponjavi. Zato se skoncentrirajte na telesno držo in vadite (osnovne) skoke, dokler skoka ne izpeljete gladko in kontrolirano.

Skok prekinete tako, da pred pristankom na skakalnem prtu močno upognete kolena. To tehniko morate osvojiti že med učenjem osnovnih skokov. Ta način prekinitve skoka uporabite vedno, kadar v skoku izgubite ravnotežje ali nadzor.

Vedno se najprej naučite izvajati enostavne skoke in šele ko jih popolnoma obvladate, se lotite zahtevnejših. Skok obvladate takrat, ko sta pristanek in odskok v isti točki. Če poskusite izvesti novo figuro, ne da bi obvladali osnovne skoke, se lahko poškodujete.

Izogibajte se daljšemu skakanju na prožni ponjavi, saj utrujenost povečuje nevarnost poškodb. Skakajte le kratek čas in pustite tudi drugim, da se zabavajo! Prožne ponjave nikoli ne sme uporabljati več kot ena oseba naenkrat.

Skakalec mora biti oblečen v športno majico, kratke hlače ali trenirko ter obut v telovadne copate, debele nogavice, lahko pa je tudi bos. Na začetku, ko še ne obvladate pristajanja in izvajanja skokov, nosite majice z dolgimi rokavi in dolge hlače, da se zaščitite pred praskami in odrgninami. Med skakanjem na prožni ponjavi ne nosite čevljev s trdim podplatom, sicer se bo skakalni prt preveč hitro obrabil.

Na napravo se vedno vzpnite in z nje sestopite v skladu z navodili. Pri sestopanju se primite za ogrodje in stopite čez vzmeti ali pa se odkotalite s skakalnega prta. Med sestopanjem ali vzpenjanjem se ne pozabite močno držati za ogrodje. Med vzpenjanjem nikoli ne stopite na zaščitno blazino okoli ogrodja niti se je ne držite. Pri sestopanju se pomaknite na rob prožne ponjave, močno se primite za ogrodje in s skakalnega prta stopite na tla.

Majhnim otrokom je treba pri vzpenjanju in sestopanju pomagati.

Na prožni ponjavi ne skakajte lahkomiselno, saj lahko pride do hudih poškodb. Ključ do varnega in zabavnega skakanja na prožni ponjavi je obvladovanje vsakega posameznega skoka. Nikoli ne tekmujte z drugim skakalcem, kdo skoči višje. Prožne ponjave nikoli ne uporabljajte brez nadzora vaditelja.

NEVARNOSTI

VZPENJANJE IN SESTOPANJE:
Pri vzpenjanju in sestopanju morate biti skrajno previdni. NE VZPENJAJTE se tako, da se primete za zaščitno blazino, da stopite na vzmeti ali da na ščitnika ogrodja skočite z nekega drugega predmeta (npr. z dvignjene površine, strehe, lestve in podobno). Nevarnost poškodb je neprimerno večja! NE SESTOPAJTE tako, da skočite s skakalnega prta na tla (tudi če so na tleh telovadne blazine). Če se na prožni ponjavi igrajo majhni otroci, jim pomagajte pri vzpenjanju in sestopanju.

UŽIVANJE ALKOHOLA IN DROG:
Med ali pred uporabo prožne ponjave ne uživajte alkohola ali drog! Nevarnost poškodb je neprimerno večja. Če skočite s skakalnega prta na tla, pri tem pa izgubite nadzor in trčite z drugimi skakalci ali pristanete na vzmeteh, se lahko pripeti huda nesreča.

PADEC NA VZMETI ALI OGRODJE:
Skačite na SREDINI odrivnega platna. Tako je manj verjetno, da bi se ob padcu na vzmeti ali ogrodje poškodovali. NIKOLI ne skočite ali stopite na zaščitno blazino, saj ta ni dovolj močna, da bi zdržala težo skakalca.

IZGUBA NADZORA:
Ne poskušajte izvajati ZAHTEVNIH GIBOV, dokler ne obvladate prejšnjih gibov ali dokler ne osvojite osnovnih tehnik skakanja na prožni ponjavi. Če se tega nasveta ne držite, je tveganje med vadbo večje. Ogrodja, vzmeti in zunanje strani prožne ponjave se lahko dotaknete. Skok je kontroliran takrat, ko pristanete na mestu, s katerega ste odskočili. Če med skakanjem izgubite nadzor nad samim seboj, močno upognite kolena in tako ublažite pristanek. Na ta način ponovno vzpostavite nadzor nad gibanjem in se lahko varno zaustavite.

SALTO (PREMET PROSTO):
Na tej prožni ponjavi NE IZVAJAJTE nobenih saltov (naprej ali nazaj). Če med izvajanjem salta naredite napako, lahko z glavo ali tilnikom udarite ob napravo. Poškodbe so v tem primeru lahko zelo hude, npr. zlom tilnika ali hrbtenice in posledično smrt ali ohromitev.

DRUGI OBJEKTI:
Prožne ponjave NE UPORABLJAJTE, če so pod njo živali, drugi ljudje ali ovire, saj je nevarnost poškodb neprimerno večja. V rokah NE DRŽITE in na prožno ponjavo NE POLAGAJTE nobenih predmetov, saj lahko ti poškodujejo vas in ljudi v bližini. Če so nad prožno ponjavo veje, žice, kabli ali drugi objekti, je tveganje med skakanjem veliko večje.

NEUSTREZNO VZDRŽEVANJE:
Če je prožna ponjava v slabem stanju, obstaja večja nevarnost poškodb. Prožno ponjavo pred vsako uporabo preglejte in se prepričajte, da jeklene cevi niso upognjene, skakalni prt ni obrabljen, vzmeti niso odpete ali zlomljene ter da prožna ponjava ni majava.

VREMENSKI POGOJI: Pri uporabi prožne ponjave upoštevajte vremenske pogoje. Če je skakalni prt vlažen ali moker, lahko skakalec zdrsne in se poškoduje. V močnem vetru lahko skakalec hitro izgubi nadzor nad gibanjem.

NAVODILA ZA VARNO UPORABO IN ZMANJŠANJE NEVARNOSTI

VLOGA SKAKALCA PRI PREPREČEVANJU NESREČ:
Nadzor nad skokom: Ne izvajajte zahtevnih gibov in figur, dokler ne obvladate osnovnih tehnik skakanja. Poznavanje najpomembnejših pravil in navodil: Pred uporabo obvezno preberite, osvojite in si zapomnite vsa navodila za varno uporabo in opozorila. Skok je kontroliran takrat, ko pristanete na mestu, s katerega ste odskočili. Za dodatna navodila za varno uporabo povprašajte usposobljenega vaditelja na državni ravni.

VLOGA VADITELJA PRI PREPREČEVANJU NESREČ:
Vaditelj mora razumeti vsa navodila in smernice za varno uporabo ter zagotoviti njihovo izvajanje. Dolžnost vaditelja je, da vse skakalce seznani z navodili za varno uporabo in jim uporabo tudi praktično prikaže. Če ustrezna nadzorna oseba ni prisotna, je treba prožno ponjavo razstaviti in spraviti na varno mesto, da se prepreči nepooblaščena uporaba. V tem primeru je treba napravo pokriti z debelejšo ponjavo, ki jo je mogoče zakleniti z žabico in verigo. Dolžnost vaditelja je tudi, da na prožno ponjavo priveže ploščico z navodili za varno uporabo in vse skakalce seznani z vsemi opozorili in navodili.

VADBA NA PROŽNI PONJAVI

Naslednje vaje so namenjene učenju osnovnih korakov in skokov, ki so obvezna podlaga za kasnejše izvajanje zahtevnejših figur. Pred vzpenjanjem in uporabo morate prebrati in razumeti vsa navodila za varno uporabo. Vaditelj in učenec se morata dogovoriti o napotkih za vadbo in se pogovoriti o pravilni uporabi prožne ponjave.

LEKCIJA 1:
Predstavitev pravilnega vzpenjanja in sestopanja. Osnovni skok (skok sonožno) – predstavitev in vaja. Upočasnjevanje (opazovanje skokov) – predstavitev in vaja. Učenje tehnik upočasnjevanja in nadzorovanja gibov. Roke in kolena – predstavitev in vaja. Ob pristanku na vseh štirih mora biti težišče na sredini, da skakalec obdrži ravnotežje.

LEKCIJA 2:
Preizkus naučenega in vaje iz prve lekcije. Skok kleče – predstavitev in vaje. Najprej se naučite med skakanjem kleče ostati vzravnani, šele nato poskusite izvesti obrat za 180° v levo ali desno. Skok sede – predstavitev in vaje. Najprej se naučite enostavnega skakanja sede, nato v skoku zamenjajte položaj telesa za skok kleče, potem pa še za skok kleče, pri katerem se istočasno z rokami dotaknete skakalnega prta. Ponavljajte, dokler ne obvladate.

LEKCIJA 3:
Preizkus naučenega in vaje iz prejšnje lekcije, odpravljanje težav. Skok leže na trebuhu – učence naučite, kako naj se uležejo na trebuh, da si pri nerodnem pristanku na odrivnega platna ne ožgejo kože. Učenec se mora najprej naučiti, kako se uleči na trebuh (pogled usmerjen proti tlom). Vaditelj učenca opozori na napačno držo in prepreči morebitne poškodbe. Začnite s skokom na vseh štirih (kolena in roke), nato se v skoku prestavite v ležeči položaj, pristanite na odrivnega platna in se odbijte, nato pa se v skoku postavite na noge. Zaporedje skokov – skok na vseh štirih, leže na trebuhu, sonožno, sede, sonožno.

LEKCIJA 4:
Preizkus naučenega in vaje iz prejšnje lekcije, odpravljanje težav. Obrat za 180°. Začnite leže na trebuhu, ob pristanku na odrivnega platna z rokami zamahnite v levo ali desno, glava in rame naj sledijo. Med obratom morate biti vaše telo vzporedno s skakalnim prtom, vaš pogled pa usmerjen naprej. Po obratu spet pristanete na trebuhu.

Učenci se v teh lekcijah naučijo osnovnih tehnik skakanja na prožni ponjavi. Učence je treba vzpodbujati, da izoblikujejo svoje lastne skoke, ki od izvajalca zahtevajo poseben nadzor nad telesom in dobro kondicijo.

Ena izmed možnih iger, ki bo vzpodbujala učence, naj izoblikujejo lastne skoke, se imenuje »SKOKI«. Igralcem dodelite številke od 1 do X. Prvi igralec začne z enim gibom.

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 70-71 20.12.2007 13:47:30 Uhr

Drugi igralec mora ponoviti gib prvega igralca in ga dopolniti s svojim. Tretji igralec nato ponovi gibe prvih dveh in jima doda svojega. Igra se nadaljuje, dokler igralec ne more več pravilno izpeljati vseh gibov. Pri prvi napaki dobi igralec črko »S«. Igralec nadaljuje z igro, saj iz nje izpade šele, ko dobi vseh pet črk v besedi »SKOKI«.

Zadnji igralec, ki ostane v igri, je zmagovalec! Vsi gibi med igro morajo biti nadzorovani in že naučeni, zahtevnejši gibi, ki jih igralci še ne obvladajo, so prepovedani. Za zagotovitev večje varnosti pri skakanju na prožni ponjavi se je treba posvetovati z usposobljenim vaditeljem na državni ravni.

OSNOVNI SKOKI

OSNOVNI SKOK (SKOK SONOŽNO):

1. Stojte vzravnano, stopala so v širini ramen, glava je naravnost, pogled je usmerjen navzdol v odrivno platno.
2. Roke so pred telesom, nato jih z enim samim krožnim gibom zavihtite navzgor.
3. Noge so v skoku skupaj, stopala so obrnjena navzdol.
4. Pri pristanku so stopala spet v širini ramen.

SKOK KLEČE:

1. Odskok stoje sonožno.
2. Pristanite na kolenih, hrbet je vzravnan, z rokami lovite ravnotežje.
3. Roke zavihtite navzgor, da se vrnete v prvotni stoječi položaj.

SKOK SEDE:

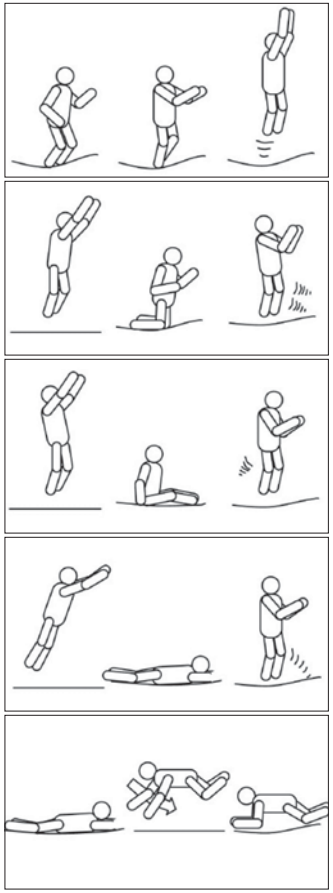
1. Pristanite plosko na zadnjici.
2. Z rokami se oprite na boke.
3. Z zamahom rok se vrnite v prvotni stoječi položaj.

SKOK LEŽE NA TREBUHU:

1. Začnite z nizkim skokom.
2. Pristanite na trebuhu (pogled usmerjen navzdol), dlani in roke iztegnite naprej.
3. Ko se roke odbijejo od odrivnega platna, se vrnite v prvotni stoječi položaj.

SKOK Z OBRATOM ZA 180°:

1. Začnite leže na trebuhu.
2. Odrinite se z levo ali desno roko (odvisno, v katero stran se želite obrniti).
3. Glava in ramena sledijo roki, telo mora biti vzporedno s odrivnega platna. Glavo držite navzdol.
4. Pristanite na trebuhu, v stoječi položaj pa se vrnete tako, da se z rokami odrinete.



NEGA IN VZDRŽEVANJE

Prožna ponjava je skrbno izdelana iz visokokakovostnih materialov. Ustrezno negovana in vzdrževana prožna ponjava bo skakalcem več let služila za vadbo, zabavo in razvedrilo, hkrati pa bo tudi zelo varna. Prosimo vas, da se držite naslednjih navodil.

Prožna ponjava ima omejitve glede teže uporabnika in načinov uporabe. Na prožni ponjavi nikoli ne sme biti več kot ena oseba naenkrat. Poleg tega uporabnik ne sme tehtati več kot 150 kg. Uporabnik mora imeti med skakanjem obute nogavice ali telovadne copate, lahko je tudi bos. Uporaba teniških copatov ali navadnih športnih copatov NI DOVOLJENA. Na odrivno platno ne spuščajte nobenih živali, ker se lahko strga ali drugače poškoduje. Pred uporabo odložite vse ostre predmete. Ostri ali ošpičeni predmeti ne smejo priti v stik s odrivnega platna.

Prožno ponjavo pred vsako uporabo preglejte in se prepričajte, da ni obrabljena, preobtežena ali polomljena. Določena stanja so lahko nevarna. Bodite pozorni zlasti na naslednje:

- → vbodi, luknje ali raztrganine na odrivnega platna
- → viseč odrivno platno
- → strgani šivi ali obraba odrivnega platna
- → nalomljen ali zlomljen del ogrodja, npr. noge
- → zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti
- → poškodovana, manjkajoča ali nepravilno privezana ščitnika ogrodja blazina
- → štrleči deli (ostri deli) ogrodja, vzmeti ali odrivno platno

ČE OPAZITE KATERO KOLI IZMED ZGORAJ NAVEDENIH STANJ, V KATERIH SE LAHKO UPORABNIK POŠKODUJE, PROŽNO PONJAVO RAZSTAVITE IN SHRANITE NA VARNO MESTO, DOKLER NAPAKE NE ODPRAVITE.

Življenjsko dobo prožne ponjave lahko podaljšate, če jo s folijo zaščitite pred vlago in UV žarki.

VPLIV VETRA

V močnem vetru lahko prožno ponjavo odpihne. Če je napovedan močan veter, prožno ponjavo pospravite na varno mesto ali pa jo razstavite. Druga možnost pa je, da zgornji del ogrodja s pomočjo vrvi in klinov pričvrstite na tla. Za večjo varnost priporočamo vsaj tri pare klinov in vrvi. Ni dovolj, če na tla pričvrstite le noge prožne ponjave, ker jih lahko veter izpuli iz nastavkov na ogrodju.

PRENAŠANJE IN PREVOZ

Za prenašanje prožne ponjave sta potrebni najmanj dve osebi. Vse vezne točke morate oviti z zaščitnim lepilnim trakom, odpornim proti vremenskim vplivom. Tako bo ogrodje med prenašanjem in prevozom ostalo trdno povezano, saj se vezne točke ne morejo zrahljati ali ločiti. Prožno ponjavo rahlo dvignite in jo nesite vzporedno s tlemi. Za vse ostale načine prenašanja in prevažanja je treba prožno ponjavo najprej razstaviti.

SERVIS

Če imate nadaljnja vprašanja ali kakršne koli težave pri sestavljanju, nas pokličite na spodaj navedeno telefonsko številko, mi vam bomo zagotovo znali pomagati. Če opazite, da je z napravo nekaj narobe, nam jo lahko vrnete v popravilo, vendar ne po pošti, ker to zaradi teže paketa ni možno. Prihranite si nevšečnosti in nas najprej pokličite. Z veseljem vam bomo svetovali. Za tehnične informacije in svetovanje vam je na voljo naša servisna vroča linija.

Servisni naslov(i):
Royalbeach Slovenia • Kidriceva 92 • SLO-4220 Skofja Loka

Hotline:
0 40 / 43 35 33 (Po–Pe.: 8°°–17°° ure)

E-pošta:
servis.hofer@siol.net

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 72-73 20.12.2007 13:47:31 Uhr

GARANCIJA

Garancijska doba znaša 3 leta in prične teči z dnem nakupa oz. na dan prenosa blaga. Za uveljavljanje garancijskih zahtev je nujno potrebna predložitev blagajniškega odrezka kakor tudi izpolnitev garancijskega lista. Prosimo vas, da vsled tega blagajniški odrezek in garancijski list shranite!

Proizvajalec jamči za brezplačno odpravo pomanjkljivosti, ki se nanašajo na napake v materialu ali tovarniške napake, po izbiri proizvajalca s pomočjo popravil in zamenjave. Garancija ne zajema škod, ki so bile povzročene kot posledica nesreče, nepredvidenih pojavov (npr. strela, voda, ogenj itd.), neprimerne uporabe ali transporta, neupoštevanja varnostnih predpisov in predpisov za vzdrževanje ali siceršnje neprimerne predelave ali spremembe. Zakonita dolžnost zagotitve prenositelja se vsled te garancije ne omejuje. Garancijska doba se lahko podaljša zgolj tedaj, kadar to predvideva zakonski predpis. V državah v katerih je zakonsko predpisana (obvezna) garancija in/ali skladiščenje nadomestnih delov in/ali uredba o nadomestilu škode, veljajo zakonsko predpisani minimalni pogoji.

Po izteku garancijske dobe imate prav tako možnost z namenom popravila pokvarjeno napravo posredovati servisnemu mestu. Po izteku garancijske dobe velja za popravila zavezanost k plačilu stroškov.

Proizvajalec jamči za kakovost oz. za brezhibno delovanje v času garancijskega roka, ki prične teči z izročitvijo blaga porabniku/končnemu potrošniku. V kolikor popravila ni mogoče izvesti v roku 45 dni, se po izbiri prodajalca artikel nadomesti ali pa se denar povrne. Garancija se za čas trajanja popravila podaljša. Proizvajalec je zavezan zagotavljati nadomestne dele in pribor najmanj tri leta po izteku zakonitega garancijskega roka. V kolikor za artikel ni zagotovljeno servisno mesto v Sloveniji, velja kot servisno mesto podružnica prodajalca, ki artikel prodaja. Vsled tega vas naprošamo, da se v tem primeru oglasite pri eni izmed podružnic.

Podjetje in sedež prodajalca:	**Hofer d.o.o. • Kranjska cesta 1 • 1225 Lukovica • Slovenia**
Servisni naslov(i):	**Royalbeach Slovenia • Kidriceva 92 • SLO-4220 Skofja Loka**
Hotline:	**0 40 / 43 35 33 (Po–Pe.: 8°°–17°° ure)**
E-pošta:	**servis.hofer@siol.net**
Uvoznika:	**Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf**
Oznaka proizvoda:	**Prožna ponjava z zaščitno mržeo**
Številka proizvoda/proizvajalca:	**33986**
Številka artikla:	**7836**
Akcijska obdobje:	**04/2008**

Opis napake: .....

.....

.....

Naziv kupca: .....

Poštna številka/kraj: ..... **Ulica:** .....

Tel.št./email: .....

Podpis: .....

33986 Trampolin BDA AT-CH-HU-SLO.indd 74-75 20.12.2007 13:47:31 Uhr